



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

Ylisukupolvinen päihdeongelma

Päihdeperheessä kasvaneiden kokemuksia

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
Kevät 2012
Minna Levonen
Johanna Nummela

Lahden ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma

LEVONEN, MINNA & NUMMELA, JOHANNA: Ylisukupolvinen päihdeongelma: Päihdeperheessä kasvaneiden kokemuksia.

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 49 sivua, 4 liitesivua

Kevät 2012

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä kokemuksia ylisukupolvisesta päihdeongelmasta, tutkimalla päihdeperheessä eläneiden kirjoitelmia kokemuksistaan. Tavoitteena oli, että yhteistyökumppanit Mainiemen päihdetyön kehittämisyksikkö ja A-klinikkasäätiön kehittämistoiminta sekä yleisesti päihdetyö ja haitallisesta päihteiden käytöstä kärsivät saisivat opinnäytetyön kautta tietoa. Tämä tieto muodostuu aihetta käsittelevistä teorialähteistä ja opinnäytetyössä tutkittavien kokemuksista. Koska opinnäytetyössä kerättiin tietoa kirjoitelmien kautta, oli tavoitteena myös tukea päihdeongelmista toipuvia pyytämällä heiltä ratkaisukeskeisiä kirjoitelmia, joista he saisivat voimavaroja toipumiseensa. Opinnäytetyö myös kehittää tekijöiden ammatillisuutta ja lisää tietoutta aiheesta.

Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää ja narratiivista aineistonkeruumenetelmää eli kokemuksia kerättiin kirjoitelmien muodossa. Tutkittiin kokemuseräistä tietoa siitä, mitä on ollut elää perheessä, jossa vanhemmalla tai vanhemmilla on haitallista päihteidenkäyttöä ja mitä vaikutuksia tällä on ollut omaan päihteidenkäyttöön. Lisäksi selvitettiin mitä päihteettömyyttä tukevia asioita kirjoittajilla on tai on ollut elämässä. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysimenetelmällä.

Tutkittavat joutuivat jo lapsena aikuistumaan ja saamaan merkittävää vastuuta hyvin varhain. Lapsuudessa koettiin fyysisistä, psyykkistä tai seksuaalista väkivaltaa. Vanhemmat eivät antaneet tarpeeksi rakkautta, läheisyyttä ja hellyyttä. Tutkittavat kokivat päihteidenkäytön tuoneen paljon negatiivisia asioita elämään, kuten ahdistusta, väkivallan kohteeksi joutumista, vieroitusoireita ja rikollista toimintaa. Voimavaroja ja tukea saatiin läheisiltä sekä ammattilaisilta. Sisältöä elämään ja onnen tunteita antoivat harrastukset, työ, elämäkatsomus ja perhe.

Tulosten perusteella voidaan todeta että vanhempien päihteiden käytöllä on ollut merkitystä tutkittavien kokemuksen mukaan heidän oman päihdeongelman kehittymiseen. Mutta voimavaroja päihteistä irtautumiseen ja erossa pysymiseen myös löytyy kirjoittajien elämästä. Voidaankin päätellä että päihdeperheiden lapsien ja nuorten hyvinvointiin on järkevää kiinnittää huomiota jo varhaisessa vaiheessa. Mieluiten jo ennen kuin nuori alkaa itse kokeilla päihteitä.

Avainsanat: päihdeongelma, päihteet, ratkaisukeskeisyys, ylisukupolvisuus

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Health Care

LEVONEN, MINNA & NUMMELA, JOHANNA: Intergenerational transmission of substance abuse: Experiences of the people that have lived in a family where had been substance abuse

Bachelor's Thesis in Nursing 49 pages, 4 appendices

Spring 2012

ABSTRACT

The objective of this study was to gather information about experiences of intergenerational transmission of substance abuse by examining people who had lived in a family where had been some sort of substance abuse. In this thesis were used the qualitative research method and narrative data collection method where experiences were gathered from essays. The goal of the study was that our associates Mainiemi rehabilitation center's development unit, A-clinic's development unit, the health care in the field of substance abuse and the people suffering from substance abuse would get information through this study. This information consists of theories and the experiences that the informants' have had. The goal was also to support people suffering from substance abuse by collecting essays that were solution-focused and were giving resources to their recovery.

It was studied that what it was like to live in a family where one or both parents had had harmful substance use and what impacts it had to their own use of substance. Furthermore it was studied that what supporting features for nonintoxication the objects' had or had had in their lives. The data was analyzed with data-driven content analyzing method.

In early phase of their childhood, the informants' had to grow up and gain great responsibility in their lives. Many of them had to experience both mental and physical violence, some even sexual violence. Parents did not express enough love, affection and tenderness for their children. Also the informants felt that the substance abuse had brought their lives many negative such as anxiety, having been a victim of violence, withdrawal symptoms and getting involved into criminal activities. Resources and support were given by close family and professionals. Content and happiness for their lives were got from hobbies, working, family and philosophy of their lives. By the results of this study, it shows that parents' substance abuse has an effect on their children's substance use. However, the resources for getting rid of the substance abuse and staying away from substances were found from their own lives. In conclusion, it is important to focus on children's and adolescent's welfare in very early stage, even better if the encounter can be done before the adolescent starts to use substances.

Key words: substance abuse, substances, intergenerational transmission, solution-focused

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	VANHEMPIEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN VAIKUTUKSISTA LAPSEEN	5
2.1	Päihderiippuvuudesta ja sen periytyvyydestä	5
2.2	Päihdeongelma lapsiperheessä	7
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	15
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	16
4.1	Tutkimusmenetelmä	16
4.1.1	Voimavarakeskeinen kirjoittaminen	16
4.1.2	Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys	18
4.2	Aineiston hankinta	19
4.3	Aineiston analyysi	21
5	TULOKSET	25
5.1	Lapsuus päihdeperheessä	25
5.2	Päihdeongelmaisen vanhemman kanssa elämisen vaikutukset omaan elämään	30
5.3	Päihteidenkäytön syitä	33
5.4	Päihteidenkäyttö ja sen vaikutukset elämään	36
5.5	Päihteetöntä elämää tukevia asioita	37
6	POHDINTA	41
6.1	Luotettavuus	41
6.2	Eettisyys	42
6.3	Jatkotutkimusaiheet	44
	LÄHTEET	46
	LIITTEET	51

1 JOHDANTO

Monet paljon päihteitä käyttävien vanhempien lapset jäävät vaille riittävää huolenpitoa ja hoivaa. Tutkimuksien mukaan päihteiden käyttöön liittyvät ongelmat voivat myös siirtyä seuraavalle sukupolvelle. Lapsuuden kokemukset voivat vaikuttaa biologiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. (Holmila ym. 2008, 422 - 429.)

Päihdeongelmien periytyvyyden vuoksi on tärkeää etsiä vastauksia siihen, mitkä asiat vaikuttavat päihdeongelmien siirtymiseen sukupolvelta toiselle ja miten tämän ketjun voisi katkaista. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä kokemuksia ylisukupolvisesta päihdeongelmasta. Tavoitteena on antaa tietoa, minkä saamme tutkittavien kirjoitelmista ja teoreettisesta tietopohjasta, Mainiemen päihdetyön kehittämisyksikölle, A-klinikkasäätiön kehittämistoiminnalle sekä yleisesti päihdetyöhön ja päihdeongelmasta kärsiville. Koska opinnäytetyössä kerätään tietoa kirjoitelmien kautta, on tavoitteena myös tukea päihteiden haitallisesta käytöstä kärsiviä, pyytämällä ratkaisukeskeisiä kirjoitelmia, joista tutkittavat saisivat voimavaroja toipumiseen. Opinnäytetyö myös kehittää tekijöiden ammatillisuutta ja lisää tietoutta aiheesta. Tutkimuksessa kartoitettiin kokemuksia siitä, minkälaista on ollut elää lapsuutta ja nuoruutta päihdeperheessä ja millaisia vaikutuksia näillä kokemuksilla koetaan olevan omaan päihteidenkäyttöön. Opinnäytetyössä selvitettiin myös, minkälaista kirjoittajien oma päihteidenkäyttö on ja mitkä asiat tukevat päihteetöntä elämää.

Aihe on valittu oman kiinnostuksen pohjalta ja se on työelämälähtöinen. Opinnäytetyössä on käytetty laadullista tutkimusmenetelmää ja aineisto koostuu kirjoitelmista, joissa päihdeongelmaiset aikuiset ovat kertoneet kokemuksistaan. Kirjoitelmapyyntöön saatiin Mainiemen kuntoutumiskeskuksen kautta yksi kirjoitelma ja loput seitsemän valittiin Päihdelinkin keskustelupalstoilta.

2 VANHEMPIEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN VAIKUTUKSISTA LAPSEEN

2.1 Päihderiippuvuudesta ja sen periytyvyydestä

Päihteiksi voidaan kutsua aineita, joita nautitaan mielihyvän ja niiden päihdyttävän vaikutuksen vuoksi. Suomessa yleisimpiä käytettäviä päihteitä ovat alkoholi, keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet, amfetamiini, kannabis, opiaatit, tupakka sekä erilaiset liuotinaineet. (KTL 2007.) Eri päihteet ja huumeet eroavat toisistaan niiden psykogeenisten vaikutusten ja niiden jatkuvan käytön aiheuttaman toleranssin kehittymisen ja vieroitusoireiden suhteen (Huttunen 2010). Päihdeongelman kehittymiseen vaikuttaa aineen käyttö, käytön määrä ja toleranssin kehittyminen. Lisäksi siihen vaikuttavat myös ympäristötekijät sekä sosiaalinen perimä, joka perustuu mallioppimiseen. (Hallikainen 2009.)

Terveen aikuisen alkoholin kohtuukäytön raja-arvoina voidaan pitää miehillä 0 - 24 ja naisilla 0 - 16 annosta viikossa, suositeltava kertakäytön maksimimäärä taas olisi naisilla 5 annosta ja miehillä 7 annosta. Yksi annos voi olla esimerkiksi 1 pullo olutta tai siideriä, 12cl viiniä tai 4cl viinaa. (Tarhanen ym. 2010.) Kohtuulliseen alkoholin käyttöön liittyy vähäinen riski saada alkoholin aiheuttamia haittoja, kuitenkin riskikäytössä ylittyvät niin sanotut suurkulutuksen rajat, vaikkakin merkittäviä alkoholin aiheuttamia haittoja tai riippuvuutta ei vielä esiinny. Tällöin ei voi vielä varsinaisesti puhua alkoholiongelmasta, mutta alkoholin kulutus on kuitenkin liiallista. On kuitenkin huomioitava, että alkoholin vaikutukset ovat erilaisia verrattaessa esimerkiksi nuoria, ikääntyneitä ja sairaita. (Aalto ym. 2009, 12 - 13.)

Kun käytetään termiä "päihteen väärinkäyttö", ei silloin henkilölle ole vielä kehittynyt toleranssia kyseiseen aineeseen tai aineisiin, eikä päihteen käytön loputtua aiheudu ohimeneviä vieroitusoireita, kuten krapulaa, voimakkaampia vaikutuksia (Huttunen 2009.) Alkoholin haitallisesta käytöstä on kyse silloin, kun riskikäyttö jatkuu sen aiheuttamista fyysisistä, psyykkisistä tai sosiaalisista haitoista huolimatta eikä haitallisen käytön arvioinnissa tarvitse niinkään kiinnittää huomiota ainoastaan juodun alkoholin määrään. Yleensä alkoholia haitallisesti käyttävä voi joko omatoimisesti tai sitten ammattihenkilöiden auttamana vähentää alkoholin käyttöään, mutta mikäli tämä ei onnistu, on

pohdittava onko sittenkin mahdollisesti kyseessä alkoholiriippuvuus. (Aalto ym. 2009, 13.)

Alkoholiriippuvuudesta on kyse silloin, kun henkilö ei yrityksistä huolimatta ainakaan ajoittain kykene lopettamaan päihteen käyttöä, hallitsemaan juomistaan ja estämään juomisesta syntyviä haittoja sekä toleranssi päihteeseen kasvaa. (Aalto ym. 2009, 13 – 14; KTL 2007.) Päihderiippuvuus voi kuitenkin ilmetä myös ilman merkittävää toleranssin tai vieroitusoireiden kehittymistä. Tällöin riippuvuus on luonteeltaan pikemminkin psykologista sen tuoman mielihyvän, miellyttävien aistiharhojen tai muiden psyykkisten vaikutuksien vuoksi. (Huttunen 2010.) Seuraavista kriteereistä vähintään kolmen on esiinnyttävä kuukauden ajan, jotta alkoholiriippuvuuden kriteeristö täyttyy: 1.) voimakas tai pakonomainen halu käyttää päihdettä 2.) toleranssin eli sietokyvyn kasvaminen 3.) vieroitusoireiden esiintyminen alkoholin käytön vähentyessä tai päättyessä 4.) juomisen hallinnan heikentyminen 5.) muiden mielihyvän lähteiden ja kiinnostuksen kohteiden sivuun jääminen alkoholin käytön ja siitä toipumisen varjolla 6.) alkoholin käyttö jatkuu haitoista huolimatta. Alkoholiriippuvuus on määritelty IDC-10 luokituksessa oireyhtymäksi, jolloin eri ihmisillä oireet ja kriteerit painottuvat eri tavoin. On myös muistettava, ettei alkoholiriippuvuudessa ole kyse ainoastaan fyysisestä riippuvuudesta vaan merkittävänä osana on psyykkinen riippuvuus, pakonomainen tarve juoda. (Aalto ym. 2009, 13 - 14.)

Vaikka alkoholismi onkin selvästi perinnöllistä, vain riski sairastua riippuvuuteen periytyy (Hallikainen 2009). Alkoholiriippuvuudella ei ole suoranaista geneettistä perimää (Lappalainen-Lehto 2007, 34), mutta geenit lisäävät riskiä sairastua alkoholismiin ja vaikuttavat juomatapoihin. Geenien vaikutus ei liity ainoastaan yhteen tai kahteen geeniin vaan kyse on useamman geenin yhteisvaikutuksesta. (Hallikainen 2009.)

Dopamiini on välittäjäaine, jonka vapautumisen alkoholi aiheuttaa aivojen mielihyväkeskuksessa. Muita dopamiinin vapautumisen aiheuttajia ovat mm. syöminen, seksi tai mikä tahansa muu mielihyvää aiheuttava asia. (Tupala 2002.)

Alkoholia käyttävät enemmän he, joiden perimä viittaa tehokkaampaan dopamiinin vaikutukseen eli mahdollisesti voimakkaampaan mielihyvään

alkoholista. COMT-geeni säätelee dopamiinin vaikutusta aivoissa. Alkoholismiin liitetään kaksi alatyyppeä: aikuisiällä alkava sosiaalisesti käyttäytyvä tyyppi 1, ja murrosiässä alkava normeihin huonosti sopeutuva, impulsiivinen ja väkivaltainen tyyppi 2. Tyyppeihin 1. kuuluu arviolta 80 prosenttia alkoholisteista. Tyypin 1 alkoholisteilta löydetään muita useammin geenin muoto, joka pitkittää dopamiinin vaikutusta ja humalaan liittyvää mielihyvää ja toisaalta lisää taipumusta ahdistuneisuuteen. Ahdistuneisuus on tyypin 1 alkoholismin peruspiirteitä. COMT-geenin ja tyypin 1 alkoholismin yhdistää tapa lievittää ahdistusta juomalla. 5-HTTLPR-geeni ohjelmoi serotoniinin aineenvaihduntaa, joka säätelee impulssi-kontrollia. Tämän geenin yksi muunnos voidaan yhdistää väkivaltaiseen tyypin 2 alkoholismiin, koska se todennäköisesti heikentää serotoniinin vaikutusta ja käyttäytymisen kontrollia. Eli perimä voi olla yhteydessä käytöshäiriöön, mikä taas voi johtaa alkoholismiin. (Hallikainen 2009.)

Termillä sosiaalinen perimä tarkoitetaan ongelmien siirtymistä vanhemmilta lapsille. Sosiaalinen perimä voi perustua mallioppimiseen tai lapsuudessa koettuihin kasvu- ja kehitystä haittaaviin kokemuksiin. (Holmila ym. 2008, 421.) Vanhemmilta voidaan oppia esimerkiksi, että päihteiden käyttäminen on ratkaisu ongelmiin tai tapa palkita itseään, vaikkakin päihteiden käytön ikävät seuraukset voivat aiheuttaa sen, että lapsi päättää olla koskaan koskematta päihteisiin (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 35 - 37).

2.2 Päihdeongelma lapsiperheessä

Vuonna 2004 tehdyssä kyselytutkimuksessa joka kymmenes suomalainen on kasvanut kodissa, jossa on ollut alkoholin liikakäyttöä tai vanhemmalla on ollut joku muu päihdeongelma (Savolainen 2008, 158 - 159). Päihteiden vaikutuksen alaisena olevan vanhemman vuorovaikutuksessa ja käyttäytymisessä on usein epäjohtonmukaisuutta ja se on usein arvaamatonta. Vaikka vanhempi käyttäisikin alkoholia kohtuullisesti, voi alkoholin tai muun päihteen aiheuttama käytös pelottaa tai hämmäntää lapsia. Siihen, miten lapsi vanhempien päihteiden käytön kokee, vaikuttaa muun muassa lapsen kehitysvaihe sekä se, millä tavoin perheen aikuiset päihteitä käyttävät. (COAF 2012; Lappalainen-Lehto ym. 2007, 36 – 37.) Toisen tai molempien vanhempien kärsiessä päihderiippuvuudesta, perheessä

koetaan usein inhimillistä kärsimystä, häpeän, erilaisuuden sekä syyllisyyden tunteita niin lasten kuin koko perheen kohdalla (Savolainen 2008, 158 - 159).

Lapsuudessa vanhemman humalakäyttäytyminen koetaan häiritseväenä. Humalainen ei välitä muista ja on halukas riitelemään. Monen lapsen kokemus on, että vanhempi on tahallaan humalassa häiritsevä ja jopa väkivaltainen. Joskus sekavat puheet ja käytös, kuten oksentelu ja ”ölinä” on koettu tahattomaksi. Joissain tapauksissa vanhempi on kuvattu tavallista paremman tuuliseksi ja tällöin käytös on koettu mukavaksikin, koska vanhempi on jaksanut leikkiä lapsen kanssa. Lapsi voi kokea vanhemman harmittomankin humalajuomisen pelottavana ja ahdistavana ja aiheuttavan häpeää, vaikkei siihen liittyisikään häiritsevää käyttäytymistä. Lapsuudessa on koettu humalaisen vanhemman osalta myös fyysistä väkivaltaa itse kokemana tai näkemänä. Toisenlaisia väkivallan muotoja ovat henkinen, seksuaalinen, sosiaalinen väkivalta sekä taloudellinen tuhoaminen. (Itäpuisto 2005, 73 – 74.)

Elämä kodissa, jossa on päihderiippuvainen vanhempi, on usein epävarmaa, arjesta selviytyminen vaikeaa, ruokailutavat ja -ajat ovat epäsäännöllisiä sekä rituaalien ja perherutiinien muodostuminen on hankaloitunut (Savolainen 2008, 160 – 161; COAF 2012). Päihdeongelmaisista vanhemmista kärsivät lapset voivat usein olla esimerkiksi päiväkodissa tai koulussa nälkäisiä, epäsiistejä, väsyneitä ja vuodenaikaan sopimattomasti pukeutuneita. Vanhemmat saattavat olla liian päihtyneitä osallistuakseen lasten kanssa leikkimiseen tai harrastamiseen eikä harrastuksiin ehkä ole varaa. Lasten kaveripiirit saattavat olla myös hyvin pienet, sillä kotitilanteen salailu ja kotona auttaminen vie lapselta kaiken ajan ja energian. (Savolainen 2008, 160 – 161.) Näistä syistä lapset saattavat kärsiä univaikeuksista, takautumista, levottomuudesta, pelokkuudesta ja masennuksesta. He eivät pelkää ainoastaan oman hyvinvointinsa puolesta vaan myös vanhempiansa hyvinvoinnista. (COAF 2012.) Lapsia rohkaistaan usein pitämään tunteitaan sisällään rohkaisemalla valehteluun ja salailuun liittyen vanhempien alkoholinkäyttöön, väkivaltaan sekä kodin muihin ongelmiin. Tämä tekee lapselle ja nuorelle entistäkin vaikeammaksi hakea apua vaikeaan tilanteeseen kotona. Kodin tilanne ja ilmapiiri voivat vaikuttaa merkittävästi lapsen kykyyn käydä koulua, solmia ystävyys-suhteita ja ylläpitää niitä. Erilaiset monimutkaiset

huolehtijan roolit, joita lapsi saattaa kotonaan joutua ottamaan, voivat aiheuttaa lapsuuden menettämisen tunteita, ikäistään kypsempään käytökseen ajautumista sekä eristäytymistä. (Lasinen lapsuus 2012b.)

Päihdeperheen lapset joutuvat kehittämään selviytyäkseen sellaisia taitoja, joita lapset eivät yleensä tarvitse. He saattavat joutua esimerkiksi huolehtimaan perheen ruuan hankinnasta ja valmistamisesta sekä taloudenpidosta, kehitellen erilaisia keinoja, jotta vanhempien päihderiippuvuus vaikuttaisi heidän elämäänsä mahdollisimman vähän. (Itäpuisto 2004.) Päihdeperheeksi leimautuminen voi johtaa pahimmillaan vanhemman päihdeongelman kieltämiseen, vähättelyyn, peittelyyn, oman itsevarmuuden ja itsearvostuksen heikkenemiseen, syrjäytymiskiarteeseen ja torjutuksi sekä syrjityksi tulemiseen koulussa tai työpaikalla (Savolainen 2008, 158 – 159).

Usein luullaan, että lapset eivät ymmärrä, näe tai kuule ympäristönsä tapahtumia. Lapset kuitenkin muistavat tapahtumat ja esimerkiksi riidat sekä vanhemman päihtymystilan. Lapsi saattaa pyrkiä vetäytymään kotona olevasta tilanteesta ja päihtyneiden vanhempiensa läheisyydestä poistumalla kotoa, vetäytyä kuuntelemaan musiikkia tai muuten touhuamaan omia puuhiaan. Lapsi saattaa myös pyrkiä piilottelemaan päihteitä tai laimentamaan niitä, mutta lapsi saattaa myös tarjota päihteitä vanhemmalle, jotta hän saisi hetken rauhaa häiritsevältä vanhemmalta. (Itäpuisto 2004.)

Perhe on lapselle merkityksellisin ihmissuhdeympäristö ja on keskeisin yksikkö lapsen psykososiaalisessa kehityksessä. Minna Savolainen (2008) listaa Päihdehoitotyön teoksessa perheen, jossa vanhemmalla on päihdeongelma, tunnusomaiset piirteet seuraavasti:

- Vanhemmat ovat poissaolevia fyysisesti ja/tai henkisesti
- Vanhempien käytös ja persoonallisuus muuttuu päihteiden käytön myötä
- Perheessä ei ole struktuuria vaan vallitsee kaaos
- Perheessä asiat tapahtuvat ennustamattomasti
- Perheen asioita, etenkin päihteiden käyttöä kielletään ja salataan
- Perheessä vallitsee näkymättömiä sääntöjä: lapsia kielletään puhumasta tai vaaditaan salaamaan perheen asioita, jotka voivat johtaa siihen, että

- lapsi ei opi valheen ja toden rajaa
 - lapsi valehtelee myös asioissa, joissa ei niin tarvitsisi tehdä
 - Lapsi ei tule nähdyksi ja/tai kuulluksi
 - Vanhemmat eivät kykene kohtaamaan lapsen tarpeita
 - Vastuunkanto ja roolit ovat perheessä nurinpäin
 - Lapset kokevat olevansa vastuussa vanhemmistaan
 - Lapset ottavat syyn niskoilleen kotona tapahtuvista asioista
 - Lapset luulevat vanhempien päihteiden käytön olevan heidän syytään
 - Perheessä on liian vähän tilaa leikille ja fantasialle
 - Lapsi joutuu kehittämään selviytymisstrategioita
 - Lapsi voi kehittyä kyvyttömäksi ottamaan huomioon omia tarpeitaan ja tunteitaan, toisten tarpeet ja tunteet tulevat ensisijaisiksi
 - Lapselta puuttuvat ikätoverikontaktit ja lapsi kokee yksinäisyyttä
 - Perheellä on heikko lähiverkosto ja perheen sosiaaliset kontaktit ovat yleensä vähäiset
 - Perheessä esiintyy väkivaltaa puolisoa, lasta tai muita perheenjäseniä kohtaan
 - Lapsella on kohonnut riski tulla seksuaalisesti hyväksikäytetyksi
- (Savolainen 2008, 158 – 159.)

Lapsella, jolla on päihderiippuvainen vanhempi tai vanhemmat, on usein vaikeuksia luottaa aikuisiin, sillä häneltä usein puuttuu perusluottamussuhde omiin vanhempiinsa. Lapsen luottamus aikuiseen on kärsinyt ja hän on oppinut, ettei vaikeuksista puhuta ja usein lapsen on myös vaikeaa puhua kotiasioistaan muille. Vaikka lapsella on vaikeuksia luottaa vanhempiinsa, joilla on päihdeongelma, leimaa heidän elämäänsä kuitenkin usein lojaaluis vanhempiaan kohtaan. (Savolainen 2008, 160.)

Vaikka lapset rakastavat ja huolehtivat vanhempiensa hyvinvoinnista, kokevat he silti pettymyksen ja vihan tunteita vanhempiaan kohtaan, koska eivät saa rakkautta eivätkä vanhemmat lopeta päihteiden käyttöään lastensa vuoksi. Lapset saattavat syyttää itseään vanhempiensa päihteiden käytöstä ja näin myös pyrkivät

miellyttämään vanhempiaan kaikin mahdollisin tavoin siinä toivossa, että vanhemmat vähentäisivät tai lopettaisivat päihteiden käytön. Lapset saattavat kokea merkittävää häpeän tunnetta vanhemmistaan, eivätkä ehkä halua tuoda kavereitaan kotiinsa ja vanhempiensa läheisyyteen. Myös liikkuminen vanhemman seurassa saattaa aiheuttaa häpeän ja ahdistuksen tunteita. (COAF 2012.)

Päihdeperheessä eläminen aiheuttaa lapsille usein pitkäaikaisia haittoja. Käsitykset sosiaalisesta perimästä ja vanhempien päihteidenkäytön vaikutuksista lasten elämään, vaihtelevat aikaisemmissa tutkimuksissa. Asia on kielletty, siitä on vaiettu tai siihen on suhtauduttu yksinkertaistavan kohtalonomaisesti. Uskottiin jopa, että vanhempien alkoholismi ei vahingoita kaikkein pienimpiä lapsia, jotka eivät vanhempien päihteiden käyttöä huomaisi. Myöhemmin tutkijat olivat sitä mieltä, että kaikki lapset, jotka kasvavat päihteitä runsaasti käyttävien vanhempien kanssa, saavat haittoja. Viime aikoina tutkijat ovat kuitenkin alkaneet painottaa lasten eroja, elämän ja vaikutusten monimuotoisuutta. Nykyään tarkastellaan myös sitä miten muut tekijät kuin päihteiden käyttö, voivat lisätä tai vähentää päihdeperheessä kasvamisen aiheuttamaa vahingollisen perimän todennäköisyyttä. (Holmila ym. 2008, 421.)

Vanhempien haitallisen päihteiden käytön ja nuoren oman päihdeongelman välillä on havaittu olevan yhteys, joskin siihen vaikuttavat myös monet muut tekijät. Näitä ovat kasvuympäristön tekijät, kuten päihteiden saatavuus, vanhempien ja muiden aikuisten juomisen malli ja ympäristön yleiset asenteet päihteiden käyttöä kohtaan. Alkoholiongelmien periytymisen tutkimisen yhtenä vaikeutena on sen kietoutuminen muihin psykososiaalisiin tekijöihin, niin vanhempien kuin jälkeläistenkin polvessa. (Holmila ym. 2008, 423.) Lapsuuden perheessä saadut niin hyvät kuin huonotkin kokemukset alkoholista voivat olla merkityksellisiä ja vaikuttaa jossain määrin oman alkoholiongelman kehittymiseen (Hallikainen 2009). Vanhemmilta ja perheeltä opitaan sosiaalista käyttäytymistä, toisaalta kuitenkin alkoholin käyttö on monilla normaalia lapsuuden kokemuksista huolimatta. (Kuusisto 2010, 133 - 134.)

Hyvä huolehtiva vanhemmuus suojaa lapsia päihteiden käytön aloittamiselta siinä missä puutteelliset vanhemmuustaidot, esimerkiksi valvonnan puute ja

epäjohdonmukainen kurinpito, voivat lisätä lasten päihteiden käytön riskiä tulevaisuudessa. Näiden lisäksi myös vuorovaikutukseen liittyvät ongelmat, perheriidat, vanhempien ja sisarusten päihteiden käyttö ja päihdeasenteet vaikuttavat nuoren päihteiden käyttöön. (Niemelä 2009, 50 – 51.)

Ihmisen psyykkiset ominaisuudet muovautuvat niiden puitteiden pohjalta, jotka ovat syntyneet vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa. Mikäli varhaiseen vuorovaikutukseen muodostuu ongelmia, esimerkiksi vanhemman päihteiden käytön vuoksi, on lapsen psyykinen kehitys vaarassa. (Savolainen 2008, 160.) Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde luo pohjan lapsen elämän ihmissuhteille ja opettaa lapselle tunteiden ja tarpeiden ilmaisun. Johdonmukainen vuorovaikutus ja tarpeisiin vastaaminen vanhemman osalta tuo lapselle hyväksynnän tunteen. (Lasinen lapsuus 2012a.) Vuorovaikutukseen vaikuttavia riskitekijöitä ovat muun muassa vanhemman päihtymystila, päihdekeskeinen elämäntapa, kontaktin ja läsnäolon katkonaisuus ja ennustamattomuus, psyykinen oireilu tai häiriö, heikko sosiaalinen turverkosto sekä taloudelliset vaikeudet (Savolainen 2008, 160.) Vanhemman käyttäytyminen saattaa vaihdella rakastavasta, syrjivään ja mielipuoliseen (COAF 2012).

Vanhemman päihde- tai mielenterveysongelma ei aina johda siihen että lapsi voi huonosti, vaan siihen vaikuttavat myös perheen ja ympäristön vaikutukset, jotka estävät ja vähentävät lapsen mahdollisuuksia elää ja kasvaa terveellisesti ja tasapainoisesti. Usein vanhemman haitallisen päihteidenkäytön lisäksi samaan perheeseen kasaantuu myös muita psykososiaalisia tekijöitä, kuten taloudellisia vaikeuksia, työttömyyttä, mielenterveyden häiriöitä, fyysisiä sairauksia sekä näiden lisäksi asuinympäristö voi olla levoton ja asumisolot huonot. (Savolainen 2008, 159.) Päihderiippuvaisten vanhempien lapsilla kasvuympäristöön liittyvät riskitekijät usein kasautuvat. Riskitekijöiksi voidaan katsoa lisäksi myös muun muassa traumaattiset elämäntapahtumat, kuten perheväkivalta, hyväksikäyttö ja kaltoinkohtelu sillä ne ovat yleisempiä päihdeperheissä. (Niemelä 2009, 51.) Lapsen ikä, vanhemman tai vanhempien päihdeongelman vaihe, vaikeusaste ja ilmenemismuoto vaikuttavat paljon siihen, minkälaiset seuraukset perheen päihteiden käytöstä on lapselle. Mitä vakavampaa ja pysyvämpää lapsen hoivan ja

hoidon laiminlyönti on, sitä suurempi riski on lapsen kehityksen häiriintymiselle. (Savolainen 2008, 159 - 160.)

Haittoja aiheuttavat lapsuudenkokemukset vaikuttavat eri persoonallisuuksiin eri tavoin, ja niiden merkitys vaihtelee myös suhteessa siihen sosiaaliseen todellisuuteen, jossa ne esiintyvät (Holmila ym. 2008, 421). Tutkimusten mukaan lapsi saattaa selvitä äkillisestä vaarasta hyvin, vaikka itse tapahtuma olisikin aiheuttanut trauman, mikäli hänellä on varhaislapsuudessa saatu perusturvallisuus ja olemassa olevat turvaverkostot. Turvalliset verkostot auttavat lasta kehittämään itselleen ymmärrettävän kuvan tapahtumista niiden mentyä ohi. Kun lasta uhkaa ulkopuolinen vaara, hän hakeutuu yhä tiiviimmin perheensä turviin. Mikäli tätä turvaa ei ole saatavilla, lapsen psyykkinen hyvinvointi saattaa olla uhattuna. Juuri tästä syystä haittaa, jonka aiheuttavat lapselle läheisimmät ihmiset, pidetään äärimmäisen traumatisoivana. (Holmila ym. 2008, 421.)

Alkoholistien teini-ikäisillä lapsilla on havaittu olevan vähemmän kouluun, perheeseen ja persoonallisuuteen liittyviä vahvuuksia (Holmila ym. 2008, 422). Alkoholistiperheen nuorilla on merkitsevästi muita nuoria enemmän käyttäytymisongelmia ja diagnosoituja persoonallisuus- tai käytöshäiriöitä sekä alkoholin käyttöä kaveripiirissä, he ovat myös kokeneet paljon enemmän muihin nuoriin verrattuna vanhempiensa torjuntaa. Alkoholia haitallisesti käyttävien nuorten vanhemmilla on havaittu runsaasti mielenterveyden akuutteja häiriöitä, millä on suora ja epäsuora negatiivinen vaikutus nuorten alkoholin käyttöön. (Vilhula 2007, 81.)

Päihdeperheessä kasvaneella lapsella voi esiintyä monenlaista psyykkistä oireilua, esimerkiksi levottomuutta, erilaisia pelkoja, ahdistusta, hermostuneisuutta, ylivilkkausta, itkuisuutta sekä myös muita negatiivisia tunnekokemuksia, kuten avuttomuuden, yksinäisyyden, häpeän ja syyllisyyden tunteita. Nämä ovat hyvin tavallisia tunnekokemuksia päihdeperheessä kasvaneilla lapsilla. Kaikki nämä psyykkiset ongelmat voivat ilmetä erilaisina käyttäytymishäiriöinä, masennustiloina, huonona itsetuntona, tunteiden tukahduttamisena, itseluottamuksen puutteena, itsemurha ajatuksina tai yrityksinä, hylätyksi tulemisen pelkona, tulevaisuuden pelkona ja päämäärättömyytenä. (Savolainen 2008, 160.)

Alkoholistien lapsilla on havaittu 15 - 27-vuoden ikäisenä keskimääräistä suurempi kuolleisuus ja runsaasti itsetuhoista käyttäytymistä (itsemurhayrityksiä ja huumeriippuvuutta) sekä jonkin verran enemmän psyykkisiä häiriöitä verrattuna alkoholin kohtuukäyttäjien lapsiin. Vanhempien juominen altistaa nuoret teiniraskauksille ja nuorisotyöttömyydelle. Alkoholistivanhemman sukupuoli voi aiheuttaa joitakin eroja, esimerkiksi väkivaltarikokset ja seksuaalirikokset voivat olla yleisempiä nuorilla, joiden äiti oli alkoholisti. (Vilhula 2007, 81.)

Vanhempien päihteiden käyttö ennustaa lasten käyttäytymishäiriöitä, joka puolestaan saattaa olla merkki lapsen päihteiden käytöstä tulevaisuudessa. Myös isovanhempien päihteiden käytöllä on epäsuora yhteys heidän lastenlapsiensa käytöshäiriöihin. Päihteiden käytön ja ongelmakäyttäytymisen ylisukupolvisen kierteen katkaisu onkin tärkeää. (Vilhula 2007, 81.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on kerätä kokemuksia ylisukupolvisesta päihdeongelmasta. Tavoitteena on antaa opinnäytetyön kautta tietoa Mainiemen päihdetyön kehittämisyksikölle, A-klinikkasäätiön kehittämistoiminnalle sekä yleisesti päihdetyöhön ja päihdeongelmasta kärsiville. Tämä tieto muodostuu aihetta käsittelevistä teorialähteistä ja opinnäytetyössä tutkittavien kokemuksista. Koska opinnäytetyössä kerätään tietoa kirjoitelmien kautta, on tavoitteena myös tukea tutkittavia pyytämällä heiltä ratkaisukeskeisiä kirjoitelmia, joista voisi saada voimavaroja toipumiseen. Opinnäytetyö myös kehittää tekijöiden ammatillisuutta ja lisää tietoutta aiheesta. Tutkimustehtävänä on tutkia kokemuksia siitä, kuinka kasvaminen päihdeperheessä, on vaikuttanut omaan päihdeongelmaan sekä löytää päihteettömyyttä tukevia asioita.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaista on ollut elämä päihdeongelmaisen vanhemman/vanhempien kanssa ja miten tämän koetaan vaikuttaneen omaan elämään ja tätä kautta päihdeongelmaan?
2. Millaista on ollut oma päihteidenkäyttö?
3. Mitkä asiat ovat pitäneet päihteistä erossa ja antavat voimavaroja päihdeongelmasta toipumiseen nuoruudessa ja nyt?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusmenetelmä

Valitsimme tutkimusmenetelmäksemme kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän. Kvalitatiivisella tutkimuksella ei pyritä kvantitatiivisen tutkimuksen tavoin yleistykseen, määrällisiä tapoja, kuten tilastollisia menetelmiä käyttäen, vaan tarkoituksena on ilmiön kuvaaminen ja syvällisempi ymmärtäminen. Laadullinen tutkimus tutkii joukkojen sijaan yksittäisiä tapauksia, joista yritetään saada mahdollisimman paljon irti laadullista aineistoa. Ollaan kiinnostuneita ihmisen kokemuksista ja halutaan ymmärtää ilmiötä tekstien, sanojen tai kuvien avulla. (Kananen 2008, 25.) Uskomme tämän sopivan parhaiten tutkimuksemme tarkoitukseen ja vastaavan parhaiten tutkimuskysymyksiimme.

Opinnäytetyössämme käytämme narratiivista aineistonhankintamenetelmää. Narratiivinen aineisto perustuu kieleen ja se voi olla puhetta, kirjoitettua tekstiä tai ei-kielellistä viestintää. Pyrimme ymmärtämään ihmisen sisäistä maailmaa, kokemuksia, valintoja, toimintaa ja pyrkimyksiä. (Janhonen & Nikkonen 2001, 85.) Kirjoitelmapyyntö rakennettiin niin, että niihin voitiin vastata voimavarakeskeisesti ja näin tutkittavat olisivat saaneet tukea toipumiseen.

4.1.1 Voimavarakeskeinen kirjoittaminen

Kirjoittaminen voi olla terapeutista. Kun on vaikea puhua asioista, on monesti helpompi kirjoittaa tuntemuksista, ajatuksista ja kokemuksista. Kirjoittamalla voi tutkia ja ilmaista tuskallisiakin asioita sekä kommunikoida muiden ihmisten kanssa vaikeistakin asioista jos ei pysty muuten jakamaan tunteitaan. Kirjoittaessa tarina muokkautuu sen mukaan minkälaisia haluja ja tarpeita kirjoittajalla itsellään on, mistä hän on kiinnostunut tai mitä hän on tehnyt elämässään. Kirjoitusprosessin aikana kirjoittajan itsetuntemus voi lisääntyä ja hän voi saada enemmän ymmärrystä itsestään ja elämästään. (Ihanus 2009, 143, 156.)

Terapeuttista kirjoittamista voi olla, että yksinään kirjoittaa ajatuksiaan, vaikka paperille. Terapiaistunnoissa voi ammattilainen auttaa käsittelemään kirjoitettua materiaalia. (Ihanus 2009, 139 - 140.) Kirjallisuusterapian tavoitteina ovat muun muassa itseilmaisun, itsearvostuksen, tunteiden käsittelyn ja selviytymiskeinojen kehittyminen. Tavoitteina voivat olla myös muutoksen hyväksyminen sekä uusien voimavarojen, oivallusten ja merkitysten löytäminen. (Ihanus 2002, 7 - 8.)

Omasta elämästä kerrotaan useimmiten tarinan muodossa eli kertomuksella on alku, keskikohta ja loppu. Kirjoittaja tulkitsee menneitä tapahtumia nykyisyyden näkökulmasta eli muistojen pohjalta kirjoitettu tarina antaa tietoa myös nykyhetken ajatuksista, motivaatioista, toiveista ja uskomuksista. (Linnainmaa 2009.)

Ihmisen elämä voi olla sekasortoinen. Kertomuksen avulla siihen saadaan selkeyttä ja voidaan nostaa merkityksiä esille. Ihmisen teoilleen ja kokemuksilleen antamat merkitykset tekevät elämästä ymmärrettävän itselle ja muille. Merkitykset muuttuvat ajan kuluessa. Narratiivisessa työtavassa, psykoterapian yhdessä muodossa, tutkitaan tarinoiden ja merkitysten rakentumista ja niiden uudelleen muodostumista. Ihmisellä voi olla itsestään ja omasta elämäntarinastaan positiivinen tai negatiivinen kuva. Se, minkälaisena itsensä ja historiansa näkee, vaikuttaa monesti elämään ja valintoihin. Ihminen voi kertoa samasta asiasta erilaisia tarinoita eri näkökulmista, hän voi esimerkiksi keskittyä itseensä, toimintaansa, haluihinsa ja onnistumisiin elämässään. Tarinassa voidaan keskittyä positiivisiin asioihin ja tilanteihin. Hyvät asiat voivat muodostaa hallitsevan teeman tarinalle. (Morgan 2004, 13 - 16.)

Ohut kuvaus tarkoittaa narratiivisessa terapiassa elämän vastoinkäymisistä luoduille merkityksille annettua nimitystä. Ohuessa kuvauksessa unohdetaan elämän monimuotoisuus ja ristiriitaisuus. Jos ihminen käsittää oman toimintansa pelkästään ohuiden kuvausten kautta, voi tällä olla suuri vaikutus elämään kielteisessä merkityksessä. Negatiiviset asiat saattavat peittää kokonaan positiiviset näin yksipuolisesti katsottuna. Vaihtoehtoiset tarinat ohuen kuvauksen rinnalla voivat herättää kirjoittajassa ajatuksia erilaisista mahdollisuuksista elää elämäänsä, haluamallaan tavalla ja vähentää vastoinkäymisten vaikutusta. (Morgan 2004, 20 - 22.)

Opinnäytetyössä pyydettiin kokemuksia kirjoitelmien muodossa, koska monen on helpompi kirjoittaa vaikeista asioista kuin puhua, kirjoittaminen voi olla myös terapeutista. Kokemuksia pyydettiin pitkältä aikaväliltä ja monet kysymykset vaativat pohdintaa, joten tarkoituksena oli, että vastauksia saisi omassa rauhassa ja ajan kanssa kirjoittaa. Kokemuksista kirjoittaminen ja vanhoihin muistoihin palaaminen voi olla ahdistavaa. Tämän vuoksi kirjoitelmien kysymykset olivat muodostettu niin, että tutkittavat pystyivät miettimään myös toipumista tukevia asioita ja elämän hyviä puolia. Myös yksi tutkimuskysymys liittyy elämän voimavaroihin.

4.1.2 Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys on tapa ajatella asioista ja elää elämäänsä sekä olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. On tärkeää huomioida elämän monimuotoisuus ja arvioida uudestaan omia ennakkoluuloja sekä näkökulmia. Ratkaisukeskeisessä toiminnassa tiedostetaan ongelmien olemassaolo ja se, ettei niiden ratkaiseminen ole helppoa, ongelmista voidaan puhua. On erittäin tärkeää, että ihmisen kokemukset otetaan vastaan sellaisina kuin hän itse ne kokee. Yritetään löytää ihmisen voimavaroja, ratkaisuja, kykyjä, resursseja ja voimavaroja silloin, kun elämässä ei näy mitään hyvää. Tavoitteena tällaisessa työtavassa on kohdistaa huomio omiin ja läheistensä kykyihin, voimavaroihin, vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin. Kannustetaan ottamaan vastuu omasta elämästä, tavoitteellisuuteen, keskittämään toiveikkuuteen ja myönteiseen näkökulmaan, opitaan katsomaan uusin silmin elämän karikkoja, keskittämään onnistumisiin ja edistykseen sekä hetkiin, jolloin ongelmia ei esiinny. Edistyminen lisää toiveikkuutta ja uskoa. (Vilén ym. 2002, 124 - 135.) Opinnäytetyön kirjoitelmapyyntöön muodotettiin kysymyksiä liittyen päihdeperheessä elämiseen, mitä tukea ja voimavaroja on saatu elämän aikana, mitkä asiat auttoivat jaksamaan lapsuudessa ja nuoruudessa kun vanhempi käytti paljon päihteitä ja mitkä asiat tässäkin hetkessä auttavat pysymään erossa päihteistä (liite 2).

4.2 Aineiston hankinta

Aineiston hankinnan lähtökohtana ovat tutkimusongelmat tai tutkimustehtävä ja näiden avulla valitaan menetelmät, joilla aineistoa kerätään (Saaranen-Kauppinen & Puustniekka 2012, 6). Tavoitteena oli saada tutkittavilta kirjoitelmia päihdeperheessä elämisestä. Opinnäytetyöhön haettiin tutkimukseen osallistujia Mainiemen kuntoutumiskeskuksen asiakkaista sekä Päihdelinkin keskustelupalstan kautta. Kirjoitelmia pyydettiin henkilöiltä, joiden lapsuuden kodissaan sekä heillä itsellään on esiintynyt päihteiden ongelmakäyttöä.

Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa tutkimuksessa tutkimusaineiston kokoa ei säätele määrä vaan sen laatu eikä yleistettävyyttä tavoitella samassa merkityksessä kuin määrällisessä tutkimuksessa. Tutkimukseen valittiin juuri kahdeksan kirjoitelmaa, koska määrän katsottiin olevan riittävä tarvittavan tiedon saamiseksi tutkimukseen. Opinnäytetyöhön varattu aika rajasi kirjoitelmien määrää. (Saaranen-Kauppinen & Puustjärvi 2006d)

Narratiivisessa tutkimuksessa tutkimusaineistona voidaan käyttää erilaisia valmiita kulttuurituotteita, kuten tarinoita, kertomuksia, kirjoitelmia, sanomalehtikirjoituksia, elämänkertoja ja muistelmia (Saaranen-Kauppinen & Puustjärvi 2006a; Hyvärinen 2006, 1). Mikäli halutaan esimerkiksi tutkittavien omakohtaisia kokemuksia jostakin asiasta, voidaan pyytää heitä vapaasti kirjoittamaan jostakin valitusta aiheesta tai tutkittavia voidaan myös pyytää kirjoittamaan kirjoitelmansa nimenomaan tutkimuksen tarpeisiin. Tällöin voidaan esimerkiksi antaa tutkittaville aiheita tai elementtejä kirjoituksen tueksi, josta he voivat vapaasti kirjoittaa. Vapaa kirjoittamismahdollisuus lisää erilaisten perspektiivien määrää aiheeseen liittyen. Tutkittavat voivat kirjoittaa yksikön ensimmäisessä persoonassa, mutta myös kolmannessa persoonassa on mahdollista kirjoittaa. Tämä sopii hyvin esimerkiksi tilanteisiin, jossa käsitellään tutkittavalle arkoja tai hyvin henkilökohtaisia asioita ja jotka saattavat olla tutkittavalle vaikeita kohdata. (Saaranen-Kauppinen & Puustjärvi 2006a)

Kertomuksien avulla voidaan ymmärtää ja hallita menneisyyttä sekä samalla suunnata ajatuksia myös tulevaisuuteen. Kertomukset ovat vuorovaikutuksen välineitä, niiden kautta ihminen voi jakaa tietoa kokemuksistaan muille ja on

mahdollista jopa avata kertojan subjektiivinen näkökulma kokemukseen ja sisäiseen maailmaan. (Hyvärinen 2006, 1 - 2.)

Opinnäytetyötä alettiin tehdä yhteistyössä Mainiemen kuntoutumiskeskuksen kanssa, jossa kuntoutetaan päihdeongelmista kärsiviä aikuisia. Kuntoutumiskeskuksessa työskentelee ohjaajia, sairaanhoitajia, liikunnanohjaaja sekä kiinteistöhuolto ja niiden lisäksi myös keittiöhenkilökuntaa. Yhteistyökumppaneina toimi kuntoutumiskeskuksen suunnittelija ja projektipäällikkö, joilla oli molemmilla vuosien tausta työskentelystä sosiaali- ja terveystalalla. Yhteistyö heidän kanssaan aloitettiin loppuvuodesta 2011, jolloin otettiin ensin yhteyttä kuntoutumisyksikköön ja kysyttiin ensin heidän tutkimustarpeitaan. Laadullisen tutkimuksen aiheeksi ehdotettiin ylisukupolvista päihdeongelmaa ja tästä aiheesta myös alettiin opinnäytetyötä tehdä. Prosessin alussa käytiin kuntoutumisyksikössä paikan päällä tutustumassa yksikköön ja keskustelemassa yhteistyökumppanien kanssa. Tämän jälkeen tehtiin toimeksiantosopimus ja sovittiin toteutuksesta ja suunnitellusta aikataulusta. Keskustelua prosessin etenemisestä käytiin pääasiassa sähköpostin välityksellä. Päätimme tutkia vanhempien päihdeongelman vaikutusta oman päihdeongelman kehittymiseen. Tavoitteena oli tehdä kirjoitelmapyyntö kuntoutuskeskuksen asiakkaille kirjeen muodossa, johon itse lisättiin kirjoitelmaohjeet sekä kysymykset, joihin toivoimme asiakkaiden vastaavan. Tutkittaville annettiin kuitenkin vapaat kädet kirjoituksen muotoon. Vuoden vaihteen jälkeen yhteydenpidossa oli ongelmia kuntoutuskeskuksen kanssa, mutta lopulta kirjoitelmat saatiin yhteyshenkilön toimesta esiteltyä ja ohjeistettua asiakkaille. Vastauksia saatiin Mainiemen kautta lopulta yksi.

Vuosi oli jo kuitenkin kovaa vauhtia menossa eteenpäin ja aika alkoi olla vähissä. Yhteyden saamisen ongelmien vuoksi otettiin yhteyttä toiseen tahoon, Päihdelinkkiin. Päihdelinkki on päihderiippuvaisille, heidän läheisilleen sekä päihdetiedosta kiinnostuneille tarkoitettu internet-sivusto, jonka palvelua tuottaa A-klinikkasäätiö. Sivustolta voi saada tietoa päihhteistä, riippuvuudesta, riippuvuuden hoidosta sekä on mahdollista myös tehdä erilaisia testejä ja katsoa havainnollistavia videoita aiheeseen liittyen. Tarjolla on myös erilaisia oma-apu-materiaaleja, joiden avulla päihderiippuvainen voi esimerkiksi pitää kirjaa

päihdeiden käytöstään. Vertaistukea sekä keskustelumahdollisuuksia on saatavissa useilta sivuston keskustelupalstoilta. Myös ammattilaisille on tarjolla materiaalia esimerkiksi työskentelyyn päihdeperheiden kanssa. (Päihdelinkki 2006.) Päihdelinkin ylläpidolle lähetettiin viestiä opinnäytetyön tekemisestä ja tutkimuksen aiheesta. Sieltä saatiin vastaus, jossa oltiin kiinnostuneita opinnäytetyöstämme ja luvan käyttää Päihdelinkin sivustoa tutkimuksemme aineiston keruuseen. Päihdelinkin keskustelupalstalle laitettiin sama kirjoitelmapyyntö, mikä Mainiemeen. Ohjeistusta muutettiin Päihdelinkille sopivaksi. Kirjoitusaikaa annettiin kaksi viikkoa.

Koska kirjoitelmapyyntöön ei tullut vastauksia, pyydettiin Päihdelinkiltä lupa kerätä kirjoitelmia, joita keskustelupalstoilla oli jo valmiina. Pääasiallisena kriteerinä kirjoitelman valinnalle oli, että kirjoittajalla itsellään oli parhaillaan tai oli joskus ollut päihdeongelma ja sen lisäksi toisella tai molemmilla vanhemmilla oli tai ainakin oli ollut päihdeongelma. Lisäksi kirjoittajalla saattoi olla suvussaan päihdeongelmaa jo useammissa sukupolvissa. Muihin tekijöihin emme kiinnittäneet huomiota kirjoitelman valinnassa.

4.3 Aineiston analyysi

Aineiston analysoimisessa käytettiin induktiivista sisällönanalyysia, jota voidaan myös kutsua konventionaaliseksi sisällönanalyysiksi. Kerätty aineisto puretaan osiin ja yhdistetään samankaltaiset asiat teksteistä. Tämän jälkeen aineisto tiivistetään kokonaisuudeksi josta saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin sekä tutkimuksen tarkoitukseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 113) Tarkoituksena oli kerätä kokemuksia kirjoitelmien muodossa ja kuvailla sanallisesti kirjoitelmista tutkimuskysymysten perusteella haettuja asioita. Sisällönanalyysi sopii juuri tämänkaltaiseen aineiston analysointiin.

Ensimmäiseksi aineistoon tutustuttiin lukemalla se läpi useaan otteeseen. Tekstiä oli analysoitavana kymmenen sivua. Tämän jälkeen merkittiin tiettyyn tutkimuskysymykseen liittyvät ja yhtenevät asiat omalla värillään. Tämän jälkeen käytetyt ilmaisut pelkistettiin ja ryhmiteltiin omiin ryhmiinsä. Ryhmittelyn

jälkeen etsittiin niille sopivan ilmaisan käyttääksemme sitä ryhmää kuvaavana alakategorian otsikkona. Edelleen alakategorioista samankaltaiset yhdistettiin isommiksi yläkategorioiksi (kuvio 1 ja liite 1). Yläkategoriat taas yhdistimme yhdistäviksi kategorioiksi joita tuli yhteensä viisi (kuvio 2). Aineistoa analysoitiin opinnäytetyöparin kanssa yhdessä ja erikseen. Kategorisoinnin jälkeen alkoi aineiston analysoiminen tulosten saamiseksi. Tuloksia verrattiin muihin tutkimuksiin. Tuloksena nousi esille viisi yhdistävää kategoriaa. Yhdistävät kategoriat ovat lapsuus päihdeperheessä, päihdeongelmaisen vanhemman kanssa elämisen vaikutukset omaan elämään, päihteiden käytön syitä, päihteidenkäyttö ja sen vaikutukset elämään ja päihteetöntä elämää tukevia asioita.

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
<i>Sitten puhelut loppuivat, mitä ihmettelin paljon. Viikko sen jälkeen kuulin pahimman uutisen, isä oli kuollut, tappanut itsensä viinalla ja lääkkeillä.</i>	Vanhempi on kuollut päihteidenkäytön seurauksena.	Vanhemman kuolema	Vanhemman päihteidenkäyttö
<i>Isälläni oli diagnosoitu bipolaarihäiriö, minä olen toistaiseksi selvinnyt ilman diagnoosia.</i>	Päihteitä käyttävällä vanhemmalla oli todettu kaksisuuntainen mielenterveyshäiriö.	Vanhemman mielenterveyden häiriöt	
<i>Isäni sekä isäni isä kuolivat molemmat aivosairauteen, jota alkoholi oli molemmilla kovasti edistänyt.</i>	Alkoholin käyttö pahensi aivosairautta.	Vanhemman somaattiset sairaudet	
<i>Kulissit pidettiin tiukasti pystyssä. Meidät lapsetkin ohjeistettiin aina maanantaiaamuna tarinalla, joka selitti mustelmat siltä varalta, että joku kysyisi.</i>	Vanhempi salasi päihdeongelmansa valehtelemalla ulkopuolisille ja opettamalla lapset myös valehtelemaan.	Epärehellisyys osana elämää	Vanhempien päihteiden käytön vaikutukset
<i>Mä opin huolehtimaan jotenkin itsestäni, mutta kaikkihan sen tietää että ei kukaan 6 vuotias pysty olemaan kokonaista vuorokautta yksin kotona saati ollenkaan. Mun isä häippäs jo ennen kun mä synnyin. Mä jouduin kasvamaan aikuiseksi jo tosi nuorena.</i>	Lapsena joutui huolehtimaan itsestään.	Vastuun ottaminen	
<i>Ne ihmiset näyttävät pelottavilta ja niitä on joka huoneessa. Välillä ne rikkovat tytön leluja. Ne huutavat, ne hakkaavat, riehuvat ja hajottavat paikkoja. Ne tekevät koko ajan jotain pahaa. Välillä ei ole paikkaa missä nukkua ja tyttö menee naapurien leikkimökkiin nukkumaan.</i>	Kodissa oli pelottavia aikuisia jotka riehuivat ja hajottivat paikkoja. Kotona ei ollut paikkaa missä nukkua eikä siellä saanut ruokaa.	Turvattomuus	

KUVIO 1. Esimerkki aineiston analysoimisesta

Vanhemman päähteidenkäyttö	Vanhempien päähteidenkäytön vaikutukset arjesta selviytymiseen	Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde
Lapsuus päihdeperheessä		
Ihmissuhteet ja niiden rakentaminen	Tunne-elämän vaikeudet	Vanhempien tuen puutteen näkyminen arjen pyörittämisessä
Päihdeongelmaisen vanhemman kanssa elämisen vaikutukset omaan elämään		
Fyysiset ja psyykkiset syyt	Sosiaalinen perimä	Sosiaaliset syyt
Päihteiden käytön syitä		
Päihteiden käytön negatiiviset vaikutukset elämään	Oma päihteidenkäyttö	
Päihteiden käyttö ja sen vaikutukset elämään		
Tukiverkosto	Virikkeellinen toiminta	Sisäinen motivaatio
Päihtetöntä elämää tukevia asioita		

KUVIO 2. Aineiston analyysi. Yläkategorioiden yhdistäminen yhdistäviksi kategorioiksi.

5 TULOKSET

5.1 Lapsuus päihdeperheessä

Kirjoitelmissa kävi ilmi, että usein kotona taloudellinen tilanne oli huono, ruokaa ei ollut tai vanhempi ei sitä lapsille saanut valmistettua. Elämää varjosti puutetila, jossa ruokaa ei ollut riittävästi tarjolla ja vaatteet saattoivat olla esimerkiksi käytettyinä hankittuja. Joissakin tapauksissa lasten perustoiminnoista ja tarpeista pyrittiin kuitenkin pitämään huolta vaikeasta taloudellisesta tilanteesta huolimatta.

Hän vihaa aamuisin herätä, koska joutuu silloin palamaan painajaisistaan todellisuuteen joka on niitakin pahempi. Tytöllä on nälkä, mutta hän ei voi syödä, koska ei ole ruokaa tai ketään ketä kiinnostaisi tarviiko hän jotakin.

Perheemme taloudellisen tilanteen ollessa aivan hirveä äiti kuitenkin ruokki meidät ja vaatetti Pelastusarmeijan kirpputorin avulla.

Asia, josta halusin kirjoittaa on alkoholisti-isän aiheuttamat perheongelmat ja taloudellinen jatkuva puute.

Kirjoittajat kertoivat kirjoitelmissaan kokemuksistaan, minkälaisena he olivat lapsuudessaan kokeneet vanhemman päihteiden käytön ja käyttäytymisen päihteiden vaikutuksen alaisina. Koti tuntui turvattomalle ja siellä saattoi olla vieraita, pelottavasti ja arvaamattomasti käyttäytyviä ihmisiä. Väkivalta oli usein osana perheen elämää tavalla tai toisella. Vanhempien päihteiden käyttö koettiin usein ahdistavana ja pelottavana. Lapset joutuivat usein todistamaan erilaisia väkivallan muotoja, riitelyä, huutamista ja riehumista ja lapsi saattoi kokea henkistä väkivaltaa vanhemman äänensävyn, haukkumisen, nimittelyn ja muun verbaalin väkivallan kautta. Lapsi saattoi joutua todistamaan vanhempien, muiden aikuisten tai vanhempien lapsiin kohdistamaa väkivaltaa siinä missä myös joutua itse vanhemman fyysisen väkivallan kohteeksi.

Muistan elävästi kuvan päässäni kun isäni kuristi äitiäni auton penkillä puukko kädessä ja yritin mennä auttamaan, mutta isäni heitti minut maahan (olin tuolloin n. 4-5 vuotias). Isä oli aina

ympäri päissään ja välillä kirjoitteli omaa testamenttiaan, mutta äitini poltti ne.

Molemmat vanhempani olivat alkoholisteja ja lapsuudessa koin heidän juomisensa ahdistavana. Poliisit kävivät välillä, äidillä oli mustelmia viikonlopun jäljiltä etc. Välillä yritin mennä väliin. Tuloksena ei ollut kuin hakattu olo ja äiti entistä pahemmin hakattuna.

Hän haluaisi vain kodin jossa on turvallista asua. Mutta se on liikaa pyydetty. Hän huomaa olevansa verille hakattu, mutta ei ymmärrä miksi. Hän pelkää mennä iltaisin nukkumaan, koska talo on täynnä vieraita ihmisiä. Ne voivat välillä olla tytön sängyssä ja tahranneet sen vereen. Ja se on se talo jonka pitäisi olla koti.

Ne ihmiset näyttävät pelottavilta ja niitä on joka huoneessa. Välillä ne rikkovat tytön leluja. Ne huutavat, ne hakkaavat, riehuvat ja hajottavat paikkoja. Ne tekevät koko ajan jotain pahaa. Välillä ei ole paikkaa missä nukkua ja tyttö menee naapurien leikkimökkiin nukkumaan. Isäksi kutsuttu mies alkaa haukkua lutkaksi ja huoraksi ja käy tytön päälle. Hakkaa ja kuristaa. Miksi? Tyttö ei taaskaan ymmärrä. Hän ei edes tiedä mitä tarkoittaa lutka tai huora.

Joissakin tapauksissa elämää oli varjostanut seksuaalisen väkivallan uhka ja jotkin kirjoittajista olivat joutuneet kokemaan lapsuudessaan tavalla tai toisella tapahtunutta seksuaalista väkivaltaa, jossa kajottiin lapsen fyysiseen ja seksuaaliseen koskemattomuuteen tai käytettiin henkistä väkivaltaa välineenä seksuaalisen identiteetin loukkaamiseen.

Joku mies yrittää ottaa tytöltä väkisin housuja pois eikä hän ymmärrä sitäkään, mutta tietää että se on väärin.

Epärehellisyys oli osana perheen elämää monin tavoin. Lapset eivät voineet luottaa vanhempiensa sanomisiin ja lapset ohjattiin jo varhaisessa vaiheessa valehtelemaan kotona olevasta tilanteesta ja perheen elämästä kodin ulkopuolella. Vanhemmat ja lapset yrittivät pitää kulissee yllä ja kodin ulkopuolisille ihmisille kehiteltiin erilaisia peitetarinoita, jottei perheen yksityiselämän todellisuus paljastuisi muille. Myös sosiaalihuollolle kehiteltiin erilaisia tarinoita todellisuuden peittelemiseksi ja näillä tarinoilla lasten huostaanotto usein helposti pitkittyi vanhempien onnistuneen valehtelun ansiosta.

Kulissit pidettiin tiukasti pystyssä. Meidät lapsetkin ohjeistettiin aina maanantaiaamuna tarinalla, joka selitti mustelmat siltä varalta, että joku kysyisi.

Musta tehtiin monta lastensuojelu ilmotusta mutta jotenkin äiti sai ne uskomaan sen valheita ettei se jois enään ja että se ei enää koskaan jättäis mua yksin.

Riippumatta siitä elivätkö he lapsuudessaan ja nuoruudessaan biologisessa perheessään tai myöhemmin lastenkodissa tai sijoitusperheessä, oli turvattomuus usein mainittu tunne, jota tutkittavat olivat kokeneet. Elämä päihdeongelmaisessa perheessä oli epäsäännöllistä, rutiinitonta ja lapset joutuivat ottamaan kodin hoidosta, ravinnon valmistamisesta ja hankinnasta sekä vanhempien huolehtimisesta merkittävän vastuun. Useiden tutkittujen perheissä, erityisesti niissä, joissa oli ollut jonkinlaista väkivaltaa, joutuivat lapset suojelemaan vanhempiaan esimerkiksi toiselta vanhemmalta tai muuten päihtymystilan vaikutuksilta. Näin ollen lapset joutuivat aikuistumaan ja saamaan merkittävää vastuuta hyvin varhain. Koti koettiin turvattomaksi ja elämä päihdeongelmaisessa kodissa häiriintyi. Myös Itäpuiston väitöskirjassa (2005) kävi ilmi, että vanhempien päihdeongelma aiheutti ahdistusta ja turvattomuuden tunnetta kotona. Ravinnon ja unen saamisessa ja säännöllisyydessä oli myös kyseisessä väitöskirjassa esiin tulleiden tulosten mukaan ongelmia. Tämä aiheutti lapsille merkittäviä arkielämän selviytymisongelmia muun muassa väsymyksen vuoksi. (Itäpuisto2005, 84 – 85.)

Mä olin ensimmäisen kerran yksin yötä kotona kun olin 6 vuotias. Mä opin huolehtimaan jotenkin itsestäni, mutta kaikkihan sen tietää että ei kukaan 6 vuotias pysty olemaan kokonaista vuorokautta yksin kotona saati ollenkaan. Mun isä häippäs jo ennen kun mä synnyin. Mä jouduin kasvamaan aikuiseksi jo tosi nuorena.

Vaikka hän isä olikin minulle niin minun piti häntä hoitaa eikä toisinpäin, mutta kaikesta huolimatta rakastin häntä.

Kaikissa kirjoitelmissa vanhemmilla oli ollut hallitsematonta päihteiden käyttöä ja joissakin näistä kävi myös ilmi, että kirjoittajien omien vanhempien lisäksi päihdeongelmaa oli ollut jo joko edeltävässä tai useammassa sukupolvissa. Joissakin perheissä vanhempi tai vanhemmat eivät käyttäneet ainoastaan yhtä päihdettä vaan kyseessä oli päihteiden sekakäyttöä. Päihteet aiheuttivat lasten vanhemmille myös erilaisia haittavaikutuksia terveydelle, kuten masennusta ja

muita mielenterveyden häiriöitä, itsemurha-ajatuksia tai somaattisia sairauksia, jotka saattoivat johtaa jopa vanhemman menehtymiseen. Joillakin päihdeongelmaisilla vanhemmilla oli toki ajoittain myös raittiita kausia, mutta uudelleen ratkeaminen oli tavallista.

Isäni sekä isäni isä kuolivat molemmat aivosairauteen, jota alkoholi oli molemmilla kovasti edistänyt. Isälläni oli diagnosoitu bipolaarihäiriö, minä olen toistaiseksi selvinnyt ilman diagnoosia. Nuoremmalla sisarellani on diagnosoitu masennustila, lääkitys on jatkuva.

Näin isää aina vain harvemmin, mutta olin sisaruksista hänelle läheisin ja pidimme yhtettä puhelimitse. Sitten puhelut loppuivat, mitä ihmettelin paljon. Viikko sen jälkeen kuulin pahimman uutisen, isä oli kuollut, tappanut itsensä viinalla ja lääkkeillä.

Mikä merkitys on alkoholistisuvullani (heitä sitten on ainakin 3 sukupolvea!)?

Valitettavasti isäni kuoli yllättäen ollessani 11-vuotias. Siitä alkoi aika, joka muutti elämäni vuosiksi eteen helvetiksi. Äitini alkoi ilmeisesti suruunsa juoda ja hänestä tuli todella ilkeä ihminen humalassa.

Tai ei sitä voi edes lapsuudeksi kutsua. Ilman kotia, vanhempia, sukulaisia. Keskellä pelkoa, vihaa, surua, huumeita ja väkivaltaa.

Lapsille tärkeät läheiset ihmissuhteet olivat usein puutteellisia tai niitä ei ollut lainkaan ainakaan aikuisen kanssa. Vanhemmat saattoivat erota, jolloin toinen vanhempi jäi entistäkin enemmän pois lapsen elämästä, vanhempi saattoi menehtyä tai vanhemmat saattoivat olla muuten fyysisesti tai psyykkisesti poissa lapsen elämästä. Sukulaisiin tai muihin perheen läheisiin suhteet olivat usein vähäiset ja perhe eli salassa omaa elämäänsä. Moninaisten perheongelmien lisäksi vanhempi saatettiin myös menettää joko vanhemman päihteiden käytöstä johtuneen sairauden, itsemurhan tai väkivallan seurauksena, mutta myös lasten huostaanoton kautta.

Merkittävimmäksi ongelmaksi tutkittavat kokivat läheisyyden, rakkauden ja hellyyden puutteesta johtuvat vanhempien ja lasten vuorovaikutuksen ongelmat. Lapsuudessaan tutkittavat eivät saaneet kokea olevansa tärkeitä ja merkittäviä henkilöitä vanhemmilleen, jotka kuitenkin ovat ensisijaisen tärkeitä lapselle jo syntymästä lähtien. Lisäksi vanhemman käyttäytyminen koettiin usein

pelottavana, kuten käy myös ilmi Maritta Itäpuiston väitöskirjasta (2005). Kyseisessä väitöskirjassa, kävi myös ilmi, että joissakin tapauksissa vanhempien humaltuminen koettiin myös jonkin verran positiivisena, mikäli vanhemman käyttäytyminen oli rauhallista ja harmitonta. Kuitenkin kaikenlainen humalajuominen oli aiheuttanut pelkoa, häpeää ja ahdistusta, oli käyttäytyminen rauhallisempaa tai ei. (Itäpuisto 2005, 73.)

Vanhempien käyttäytyminen oli epäjohtonmukaista. Päihdeongelmaiset vanhemmat usein kaltoinkohtelivat lapsiaan tavalla tai toisella ja lapset kärsivät huolenpidon puutteesta. Kuri saattoi olla kotona ankara ja päihdevanhemman lupauksiin ei välttämättä ollut luottamista ja vanhemman valehtelu saattoi olla niin sanotusti arkipäivää. Vanhemmat saattoivat myös tuntea ja tuoda esille voimakasta vihaa lapsiaan kohtaan käyttämällä jopa väkivaltaisia keinoja vihan ilmituomiseksi. Tämä saattoi johtaa pidemmän päälle lapsen itsetunnon alenemiseen.

Tein mitä vain, että olisin saanut edes jonkinlaista hellyyttä ja rakkaudenosoituksia äidiltäni, mutta mikään ei auttanut. Hän ilkeili kaikesta.

Teinpä sitten oikein tai väärin, syytä ei kysytty tai selitystä kuunneltu vaan vika oli minun koska olin syntyjään paha, näin minua sitten kasvatettiin.

Vanhempiin luottaminen oli vaikeaa, mutta silti joissakin tapauksissa ilmaistiin, että pelko vanhemman menettämisestä oli alati läsnä. Luottamusta vähensi vanhemman käyttäytymisen lisäksi raittiiden kausien jälkeen juomaan ratkeamiset sekä alati tuntuva turvattomuuden tunne niin ihmissuhteita kuin elinympäristöä kohtaan. Vanhemman ja lapsen väliltä saattoi puuttua läheisyyden tunteet ja vanhempaa kohtaan tunnettiin katkeruutta ja elämä lapsena tuntui yksinäiselle.

Äiti teki mm. asioita kuten soitti aamupäivällä tulevansa kyseisenä päivänä käymään ja koko päivän odotuksen jälkeen hän ei ilmestynytäkään. Isäni teki myös saman kaltaisia asioita ollessani pappani luona käymässä hän jätti useita kertoja tulematta.

...ja uskoin aina, että kyllä hän raitistuu, minkä hän tekikin ja oli vuoden juomatta, mutta sitten sama rumba jatkui.

5.2 Päihdeongelmaisen vanhemman kanssa elämisen vaikutukset omaan elämään

Parisuhteiden muodostamisessa ja niissä elämisessä oli monilla suuria vaikeuksia. Parisuhteet eivät saattaneet olla tunnepohjaisia lainkaan, toista sukupuolta saatettiin käyttää vain hyväksi ja seksisuhteita saattoi olla useita. Parisuhteessa elämiseen toisen ihmisen kanssa liittyi pelkoja ja muutenkin parisuhteessa oleminen koettiin vaikeaksi.

Lapsuuteni on kuin musta aukko ja olen yrittänyt saada apua juomisella, toisten mielipuolisella huomioimisella ja seurustelemalla alkoholistien kanssa uskoen voivani heitä auttaa.

Pääasia on -tiedän kyllä- olla juomatta ja erottaa juova osa elämästäni; miesystäväni, kaverit joista suurin osa on alkoholin suurkuluttajia ja taistella läheisriippuvuudesta eroon. Äitini sanoin " kyllä se vähän niin on että naisen paikka on nyrkin ja hellan välissä". Tähän en kyllä usko vaikka elämässäni olen tajuamattani noudattanut perheeni antamaa mallia.

...minulla on ollut yleensä suhteita naisiin mutta ennen nykyistä avioliittoa ne ovat perustuneet oman mielihyvän hakemiseen

Koen kuitenkin, että erityisesti tunteideni käsittely ja arjessa eläminen ovat suuria kompastuskiviä elämässäni. Myös toisen ihmisen kanssa seurustelu ja avioliitto elämä tuntuvat hyvin vaikeilta.

Vanhempaa kohtaan tunnettiin usein vihaa, mutta myös surua esimerkiksi vanhemman menettämisestä johtuen, huolimatta siitä, että lapsuus oli koettu vaikeana ja ahdistavana. Lisäksi eräs tutkittavista kertoi myös jo lapsuudessa kokeneensa vastenmielisyyttä päihdeongelmaista vanhempaansa kohtaan, siinä missä jotkut saattoivat aikuisiällä vältellä yhteydenpitoa vanhempiinsa. Anteeksi antaminen saattaa tuntua mahdottomalta.

Mä tuskin koskaan voin antaa äidille anteeksi. Mä tiedän et se yrittää nyt korvata mulle kaiken mutta, se on mahdotonta, mulla ei oo ollu oikeeta lapsuutta mitä vois muistella sit vanhana. Mutta siti nämä muistot on aina mun mielessä.

...isäni erityisesti on olettanut aina minun ottavan yhteyttä ja muutenkin ylläpitävän suhdettamme. Viimeisin esimerkki tästä on ensimmäisen lapseni syntymä ja ristiäiset mihinkä kumpaan isäni ei ole ottanut oma aloitteisesti osaa.

Näihin aikoihin vihani isääni kohtaan kasvoi entisestään, voin kirjaimellisesti pahoin hänet nähdessäni. En kestänyt ajatusta että se puhuisi mulle, tai kysy että mihin mä meen tai muutenkaan puuttuis mun elämään.

Välit sukulaisiin olivat saattaneet katketa jo lapsuudessa tai nuoruudessa, mutta ne saattoivat katketa myös myöhemmässä elämässä. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen saattoi olla monin eri tavoin vaikeaa. Esimerkiksi yhteyden pitäminen tai toisen kunnioittaminen saattoi olla vaikeaa päihdeperheessä kasvaneelle.

Miten te muut olette pystyneet hyväksymään, antamaan anteeksi tai ymmärtämään? Minä en pysty tekemään niistä mitään. Pikkusisko on ainoa perheenjäsen ketä olen nähnyt viimeisten vuosien aikana.

Mun välit sukulaisiin oli mennyt ja jäljellä niistä oli enää vain 1 eno ja mummi.

Usein sosiaaliset kontaktit ja suhteet luotiin muiden päihdeongelmaisten kanssa ja koko lähipiiri saattoi koostua pääosin juurikin päihdeongelmaisista.

...miesystäväni, kaverit joista suurin osa on alkoholin suurkuluttajia...

Tunteiden käsittelyssä oli tutkittavilla myös myöhemmässä elämässä ongelmia. Tunteiden ilmaiseminen oli erityisen vaikeaa, mutta myös omien tarpeiden esille tuominen ja tyydyttäminen oli tutkittaville hankalaa. Muutamat tutkittavista, jotka olivat esimerkiksi joutuneet huolehtimaan kodinhoidosta ja vanhempiensa huolenpidosta, usein elivät muille kuin itselleen. He pyrkivät kaikessa toiminnassaan miellyttämään muita tavalla kuin toisella ja oma itse sekä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen jäivät taka-alalle tai unohtuivat kokonaan. Myös tätä lääkittiin päihteiden käyttämisellä. Klostermannin ja Kelleyn (2009) tutkimusartikkelissa kävi ilmi, että lasten todistaessa esimerkiksi väkivaltaa kotona, se saattoi vaikuttaa lapsen sopeutumiskykyyn, tunteiden käsittelyyn, turvallisuuden tunteen kokemiseen, organisointi kykyyn sekä ongelmanratkaisukykyyn. (Klostermann & Kelley 2009.)

Alkoholisti isän vaikutus minuun oli: Masennus, ahdistus, sosiaalisten tilanteiden pelko, päihteet ja suuri suru. Vaikka kyllä siihen moni muukin asia on vaikuttanut.

Mitä pieninkin vastoinkäyminen sai minut itkemään, ja tuntemaan itseni uskomattoman voimattomaksi ja epäonnistuneeksi.

Usko vanhempiin oli saattanut mennä jo lapsuudessa ja tämä tavallisesti johti myös siihen, ettei muihin ihmisiin luottaminen ollut lainkaan helppoa myöskään myöhemmin elämän aikana. Myös anteeksi antaminen pettymyksen jälkeen koettiin erittäin vaikeana.

Kaikilla tutkittavilla oli tullut myöhemmässä elämässä jonkinlaisia tunteiden käsittelemiseen liittyviä tai muuten mielenterveyteen liittyviä ongelmia. Sosiaaliset tilanteet saattoivat aiheuttaa pelkoa, kuoleman ja yleensäkin tunteiden käsitteleminen saattoivat olla hyvin vaikeita. Tutkittavilla saattoi esiintyä herkkää itkuisuutta, välinpitämättömyyttä sekä vaikeutta keskustella muiden ihmisten. Useilla heistä oli erilaisia mielenterveyden ongelmia, kuten masennusta ja itsemurha-ajatuksia sekä – yrityksiä. Mielenterveyteen liittyvät ongelmat saattoivat viedä jopa psykiatrisille hoitajaksoille saakka. Omaan itseään kohtaan koettiin usein hyvinkin negatiivisia tunteita: itseinho, huono itsetunto, epäonnistumisen tunne pienistäkin asioista tuotti pettymystä itseään kohtaan. Voimattomuus, turhautuminen, huolestuneisuus ja turvattomuus värittivät jokapäiväistä elämää.

Väkivalta kuului edelleen elämään myös aikuisuudessa. Nuoruudessa saattoi esiintyä sääntöihin ja rajoihin sopeutumattomuutta, mikä saattoi johtaa ongelmiin kotona, lastenkodissa tai muualla ihmissuhteissa. Aggressiivisuus ja väkivaltainen käytös saattoi tulla esiin herkemmin ja riidat ja tappelut kuuluivat monesti ihmissuhteissa välien selvittelyyn. He myös ajautuivat väkivaltaisiiin tilanteisiin herkemmin, mutta tämä saattoi liittyä myös sosiaalisen piirin valintaan.

...osasto käyntien syy oli yleensä väkivaltainen käytös ihmisiä kohtaan ja sopeutumattomuus sääntöihin ja rajoihin.

Mä lopetin luottamisen siihen ja kaikkiin muihin, mulla ei ollut enää ketään kelle olisin kertonut mun pahasta olost ja se vaan paheni ja paheni.

Mä yritin itse murhaa 2 kertaa onneksi en onnsitunut olen sitä mieltä nyt.

Mun masennus puhkes samoihin aikoihin kunnolla. Mä vaan itkin en jaksanu käydä koulussa ja kaikki oli mulle ihan sama.

Lopulta lähdin kotoa opiskelemaan, täynnä katkeruutta ja vihaa. Itsetuntoni oli mennyt äitini jatkuvista moitteista ja haukuista. Vihasin olutta ja ihmisiä jotka joivat. Rinnastin kaikki suoraan äitiini.

Lapsuuden epäsäännöllinen ja turvaton elämäntyyli ja ympäristö vaikuttivat tutkittavilla myös myöhemmässä elämässä. Arjen pyörittämiseen, rutiinien ja elämän rakentamiseen ei oltu saatu vanhemmilta tukea tai neuvoja. Arjen kanssa oli vaikeuksia ja toisinaan siihenkin haettiin apua alkoholilla.

Vuosi vuodelta vietän aikani yhä tiukemmin muita (perhettäni) palvellen. Omaa aikaa ei enää ole, mistään en päästä itse. Hetkellistä helpotusta tuo alkoholi, jonka aiheuttaman turtumuksen turvin jaksan viedä jokaisen päivän hyvään loppuun. Saan lapset nukkumaan, kotityöt tehtyä, kaikki seuraavaa aamua varten suurin piirtein valmiiksi.

Alun alkaen ongelmani ovat alkaneet lapsuuteni turvattomuudesta ja kaikesta inhosta itseäni kohtaan. Koen kuitenkin, että erityisesti tunteideni käsittely ja arjessa eläminen ovat suuria kompastuskiviä elämässäni.

Äitini sanoin " kyllä se vähän niin on että naisen paikka on nyrkin ja hellan välissä".

Turhautumista, riitoja, tappeluista isäni ja äitini miehen kanssa. En juurikaan ole saanut heiltä tukea mihinkään normaaliin asiaan kuten esimerkiksi oman elämän rakenteluun tai elämän vaikeuksissa taisteluun.

5.3 Päihteidenkäytön syitä

Kirjoittajat aloittivat itse päihteiden käytön nuorena. Viikonloppuisin juotiin ja humalluttiin, jotta ei tarvitsisi miettiä vanhemman juomista. Ahdistavien asioiden unohtaminen kerrottiin syyksi päihteiden käyttöön myös vanhemmalla iällä, useampien kirjoitelmissa. Kuitenkin päihteidenkäyttö aiheutti lisää ahdistusta, kun sen seurauksena lapset saattoivat joutua huostaan otetuiksi, ja tällöin juotiin menetyksen tuskaan. Kuusiston (2010, 133) mukaan alkoholia käytetäänkin usein psyykkisen itsesäätelyn välineenä. Tämän opinnäytteen tulosten mukaan

alkoholia käytettiin myös fyysistä kipua lieventämään, kun reseptilääkkeistä ei ollut tarpeeksi apua vaikeisiin kipuihin.

Enkä juo sen hauskanpidon takia, vaan sen takia, että pidän siitä tunteesta kun on kännissä, pidän siitä että voi unohtaa kaikki asiat mitkä ahdistaa, ja voi vaan keskittyä siihen juomiseen.

Olen nyt juonut reilun vuoden putkeen, tarkoittaa, että yhtään iltaa, jolloin en olisi ottanut, ei ole ollut. Alkon käyttö alkoi ajatuksesta, että jospa kokeilisin alkoholin tehoa öisin ja iltaisin vaivaaviin vaikeisiin kipuihin, joihin tk:n määräämä lääkitys ei tuonut apua. Alkoholi auttoi, mutta ajan myötä viinan juomisesta tuli muuta kuin kivun hoitoa. Nyt se on pakko, pakko saada viinaa!

Minulla on ollut aikaisemminkin juomiskausia. Ensimmäinen nuoruudessani 16-vuotiaana, muutama se jälkeen. Aina kausi on loppunut siihen, että elimistö on sanonut seis. En voinut juoda viinaa enää, ei vaan mennyt alas. Oksennus tuli ekan paukun jälkeen, jos koitti juoda. Nyt tätä on jatkunut niin kauan, että en usko, että enää kuuntelisin elimistöni moitteita, jos niitä tulisi, koska pakko juoda on niin voimakas.

Omassa perheessäni koen, että en juomisestani huolimatta ole uhka kenellekään, toisin kuin omat vanhempani aikanaan. Olen ottaneena mukava, tavallinen, normaali. Mistään ei näy ulospäin, että olen ottanut muutaman. En räyhää, en sönkkää.

Viinan juomisen pakko on kuitenkin saanut minut ahdistumaan. Miksi minä juon? Miksi en voi olla yhtään iltaa ilman? Fyysiset ja psyykkiset vieroitusoireet ovat toki oma ongelmansa.

Aviomiehen mielestä olen paljon mukavampi ja helpompi, kun juon. Hoidan kotityöt natkuttamatta muille siitä, että heidänkin pitäisi tehdä jotain. Hänen mielestään minulla ei ole ongelmaa. Ei ole krapula-aamuja, ei korjaussarjaa, ei rähinäviinaa.

Fyysisen riippuvuuden kehittymisestä kertoo se, että tutkittavien joukossa esiintyi niitä, joilla oli pakottava tarve juoda. Tämä tunne sai ratkeamaan vaikka olisi päättänyt olla raittiina. Juomisen pakko oli myös niin voimakas, että ei enää kuunneltu elimistön moitteita ja sen vuoksi lopetettu juomiskautta, vaikka aikaisemmin näin oli nuoruudessa tehty. Latvalan (2006, 7) mukaan riippuvuudessa on aineen käytön kautta syntynyt hermostollisia muutoksia, minkä vuoksi on tarvetta käyttää ainetta uudelleen. Hermostomuutoksista kertoo himo aineisiin ja vieroitusoireet kun lopetetaan aineen käyttö. Vieroitusoireita ovat pahoinvointi, vilunväreet, sydämentykytykset, vapina, kivut, ahdistuneisuus ja

oksentelu (Latvala 2006, 7). Kirjoittajat korjasivat fyysisiä ja psyykkisiä vieroitusoireita päihteiden käytöllä.

Opinnäytetyössä menneisyyden koettiin vaikuttavan suuresti siihen mikä nyt on ja lapsuuden koettiin vaikuttaneen päihteiden käyttöön. Päihteidenkäyttö alkoi nuorena, kun otettiin mallia vanhemmasta. Myös vanhemman juomisesta johtuvaa ahdistusta lievitettiin päihteiden käytöllä. Myös Kuusiston (2010, 133 - 134) väitöskirjassa todetaan että lapsuuden ja nuoruuden kokemuksilla on merkitys alkoholiongelman synnylle. Vanhemmilta saadaan alkoholinkäytön malli tai ahdistus mikä on seurausta alkoholinkäytöstä lapsuudenperheessä. Ahdistuksen koetaan olevan syy omalle alkoholinkäytölle. Päihteidenkäyttö auttaa myös työntämään kauemmaksi vaikeita, kasvuiässä koettuja asioita, niiden ollessa liian tuskallisia kohdattaviksi.

Mä otin äidistä mallia ja join ensimmäisen kerran humalaan itseni 11 vuotiaana. Mulla oli paljon vanhempia kavereita, mua on käytetty seksuaalisesti hyväksi ja muuta semmosta. Mä vaan ryypäsin ja rellestin ja laiminlöin lastenkodin sääntöjä. Mä aloin käyttää huumeita, lääkkeitä, vauhtia ja kannabista.

Juomiseni alkoi jo jossain 12 ikävuoden aikana, kun otin mallia isästä ja huumeet tulivat peliin kaksi vuotta myöhemmin.

Kaveripiiri ja sosiaalinen paine on merkittävä sosiaalinen syy päihteidenkäytölle. Päihteitä käytetään kavereiden kesken ja tämä sosiaalinen tapahtuma houkuttelee erityisesti nuoria joilla oma persoonallisuus vielä on rakentumassa. Jos muutenkin on edellytyksiä päihdeongelman kehittymiselle, on tilanne huolestuttava. (Kuusisto 2010, 126.) Syitä alkoholin käytön aloittamiseen ja ylläpitämiseen voivat olla syrjäytyminen, kaverisuhteet, koulupaineet ja ongelmat kotona. (Pahlen ym. 2008, 10.) Alkoholiongelman kehittymisessä sosiaaliset syyt ovat selkeä syy. Alkoholi mahdollistaa normaalin kanssakäymisen toisten kanssa, poistamalla estoja. (Kuusisto 2010, 125 - 127.) Opinnäytetyön tuloksissa käy ilmi, että aikaa vietettiin suurimmaksi osaksi muiden päihdeongelmaisten nuorten aikuisten kanssa ja juotiin, ettei erotuttaisi porukasta. Oman juomisen ei koettu olevan uhka kenellekään, koettiin että ollaan humalassa mukava ja normaali, toisin kuin oma vanhempi. Tutkittavat olivat myös parisuhteessa toisen päihdeongelmaisen kanssa, mikä tuki päihteiden käytön jatkumista tai jopa lisäsi käyttöä. Kumppani saattoi myös kannustamalla päihteidenkäyttöön sanomalla

tutkittavaa mukavammaksi ja helpommaksi kuin hän oli päihteiden vaikutuksen alaisena. Myös Kuusiston (2010, 125 - 127) tutkimuksen mukaan puoliso oli joskus myötävaikuttamassa ongelmalliseen alkoholinkäyttöön ajautumisessa.

Ja ihmiset,kenen kanssa vietän aikani,on suurimmaks osaksi päihdeongelmaisia nuoria aikuisia. Itseasiassa viime aikainen puolivuotinen "suhteeni" , joka ei suinkaan ole lähelläkään seurustelua on lääke-ja huumeriippuvaisen ihmisen kanssa.

Silloin aloin itse juoda olutta. Olin noin 20-vuotias. En jostain syystä kehdannut ostaa limsaa etten erottuisi porukasta. Näin jälkeinpäin se tuntuu todella naurettavalta, mutta silloin pakotin itseni juomaan.

5.4 Päihteidenkäyttö ja sen vaikutukset elämään

Tutkittavat kokivat päihteidenkäytön tuoneen paljon negatiivisia asioita elämään. Kirjoittajat olivat joutuneet fyysisen väkivallan kohteeksi tai olivat kokeneet seksuaalista hyväksikäyttöä. Fyysiset ja psyykkiset vieroitusoireet koettiin ongelmana. Rikosten tekeminen aloitettiin nuorena ja niillä rahoitettiin päihteiden käyttöä. Rikosten tekeminen toi yhteenkuuluvuuden tunteen joidenkin ihmisten kanssa mutta vei vankila kierteeseen. Sääntöjä laiminlyötiin jo lastenkodissa.

Ihmissuhteeni elämäni rakkauteen kariutui osaksi juomiseni kautta ja suurimpana syynä oli vammautumiseni eräissä juomabileissä saamastani pahoinpitelystä seuranneen aivovamman myötä.

Päihteidenkäyttö aiheutti paljon negatiivisia tunteita. Tunnettiin itseinhoa, koska tunnistettiin itsessä samoja piirteitä kuin mitä oli juovalla vanhemmalla. Pelättiin viinan juonnin johtavan kuolemaan. Päihteiden vaikutuksen alaisena oltiin aggressiivisia ja haastettiin riitaa. Juomisen pakko sai ahdistumaan.

Päihteiden käyttö aloitettiin nuorena, ensimmäinen juomiskausi saattoi olla 11 – 16 – vuotiaana, tai jo ala-asteella. Tutkittavilla oli useita juomiskausia, tai päihteitä oli käytetty vuoden ajan yhtäjaksoisesti, joka ilta. aina kun pystyttiin. Alkoholilla juotiin joka ilta yksin tai puolison kanssa. Raskaus katkaisi päihteiden käytön mutta sitä jatkettiin lapsen syntymän jälkeen. Talouden hoidon ja lasten nukkumaan saannin jälkeen juotiin. Sekakäyttöä esiintyi useammalla.

Nuoruudessa jouduttiin ensimmäiselle katkolle. Katkaisuhoidossa oltiin useita kertoja.

Koin olevani koukussa imppaamiseen ollessani 14vuotias. Ensimmäinen katkaisuhoido minulle tehtiin rauhaniemen huumepysäkille 15vuotiaana syynä silloiseen katkoon oli amfetamiini, kannabis, imppaus ja alkoholin käyttö

Olen ollut lukuisia kertoja katkaisu hoidoissa sekä vankilassa 4 kertaa. Oma päihteiden käyttöni on ollut täysin hallitsematonta ja siihen on kuulunut: amfetamiini, alkoholi, subutex, lääkkeet, kannabis, extacy, ja oikeastaan kaikki millä nyt olen keksinyt päätäni sekoittaa. Rikoksista oli kehkeytynyt minulle käyttöaikana selviämisen keino, eli tein niitä, jotta saisin rahoitettua päihteiden käyttöni ja, että tuntisin yhteenkuuluvuuden tunnetta joidenkin ihmisten kanssa.

Juomiseni alkoi jo jossain 12 ikävuoden aikana, kun otin mallia isästä ja huumeet tulivat peliin kaksi vuotta myöhemmin.

Muutettiin yhteen, tehtiin lapsi, menttiin naimisiin. Alkoholi kuului asiaan joka ilta. Liitto ei toiminut, joten riidat pahenivat ja väsyin henkisesti täysin.

Kaikki meni päälisin puolin hyvin, hoidin lapset, kodin ja koti oli siisti. Oman ajan otin sen jälkeen, kun sain lapset nukkumaan.

Otin joka ilta kaljaa ja valvoin yöhön asti

Baarissa tapasin jälleen miehen johon rakastuin ja menimme kihloihin. Olin jo tuolloin niin alkoholisoitunut, että olin pitkin päivää humalassa. Join aina kun vaan pystyin.

Lapsen syntymän jälkeen join taas joka ilta.

Jos lapset olivat isällä vaikka kolme yötä, niin minä myös join kaikki vapaat. Päätöksistäni huolimatta en koskaan onnistunut pidättäytymään vain yhdessä illassa.

5.5 Päihteetöntä elämää tukevia asioita

Voimavaroja ja tukea saatiin läheisiltä kuten sisaruksilta, isän äidiltä, vaimolta, lapsilta, tädiltä ja ystäviltä. Itäpuiston (2005, 104) tutkimuksessa todetaan että vaikeuksia kohdatessaan alkoholiongelmaisten vanhempien lapset ovat toisiensa tukena. Sisarukset jakavat samoja kokemuksia joten heidän on helppo ymmärtää

toisiaan. Roinen ym. (2010, 57) mukaan samanikäiset ystävät ovat kaiken ikäisten nuorten tärkein tuki. Sosiaalityöntekijät mainittiin ammattiryhmistä useimmin. Myös koulukuraattorit olivat tärkeitä avun ja tiedon saamisessa. Myös tässä opinnäytetyössä ammattiapua antoivat kuraattorit ja sosiaalityöntekijät. Lastenkodin ohjaajana, NA- kummi, lukuisat terapiat, lääkkeet, NA- klinikka mainittiin myös avun lähteinä. Lastenkodissa asuminen koettiin hyväksi asiaksi. Oltiin ylpeitä että oli otettu apua vastaan ja että käytiin ammattikoulua.

Soitin heti aamulla A-klinikalle ajan ja menin sinne keskustelemaan. Siitä alkoi taistelu irti alkoholista. Kävin klinikalla juttelemassa ja lainasin kirjoja alkoholismista.

Lapsuuteni ja nuoruuteni yksi tärkeimmistä ihmisistä minulle on ollut isäni äiti joka aina välillä otti minua Nokialle kotiinsa kyläilemään.

Tutustuin siellä tuija nimiseen ohjaajaan joka on aina nykypäivään saakka ollut elämässäni mukana jollain tavalla. Tuija mukaan lukien jonka kanssa meillä oli alkanut tulemaan luottamus toisiimme ja sitä kautta pidin hänestä. Muistan ”luottaneeni” siihen mennessä vain veljeeni ja mummoni tuijan lisäksi.

Suhteeni siskoon ja veljeen minulla on pysynyt hyvänä. Veljeni asuu samassa kaupungissa ja meidän suhteesta toisiimme on tullut ehkä hieman enemmän kuin pelkkä veljes suhde.

Lähipiiriini kuuluu paljon merkittäviä henkilöitä tänä päivänä. Raittiit kaudet ovat tuoneet niitä mukanaan. minulla on vaimo ja meillä on yhteinen lapsi (8kk tyttö) lisäksi vaimolla on 6 ja 8 vanhat pojat jotka asuvat taloudessamme. Työntekijä toivonkartanosta (tuija) pitää minuun vielä yhteyttä ja juttelemme yleensä pitkiä puheluita koska välimatkamme on pitkä. Myös isäni äiti ja tätini ovat olleet mukana tukemassa elämäni Nokialta käsin joita käymme välillä tapaamassa. tunnen myös paljon raittiita ihmisiä ja niistä yksi tärkeimmistä tukijoistani on NA- kummini joka asuu noin kahden kilometrin päässä kotoani lahdelta.

Pidättäytymällä erossa kaikista päihteistä ja rikoksista, teki elämästä helpomman elää. Tunnettiin onnen tunteita selvin päin olemisesta ja pyrittiin raittiuteen, koska ei haluttu olla se hirviö mikä koettiin olevan kun juotiin. Kiinnostus muihinkin asioihin kuin ainoastaan päihteisiin antoi voimia pysyä päihteistä erossa. Vanhemman kaltaiseksi tulemisen pelko sai ottamaan itseään niskasta kiinni. Ei haluttu olla samanlainen kuin juova vanhempi. Ystävän kuolema, huumeiden yliannostuksen vuoksi sai tajuamaan että itselläkin menee liian lujaa.

Sitten 16 vuotiaana mä tajusin itekkin , kun mun paras ystävä kuoli huumeiden yliannostukseen että mulla menee ihan liian lujaa. Lastenkodista ne laitto mut elämäntapakatkolle Ikuukaudeks ja sit menin takasin kesti viikon ja mä ratkesin taas. No uudestaan taas sinne katkolle ja sieltä Mikkeliin (400km) päähän kotoo. Olin Mikkeliissä vuoden ja siellä tajusin mihin mä olin menossa, mä en koskaan halua olla niinkun äiti, joten otin itteeni niskasta kiinni ja päätin et se loppuu nyt.

Sisältöä elämään ja onnen tunteita antoi, musiikin tekeminen, koti, työ, parisuhde, elämästä nauttiminen, kirjat alkoholismista, itsehoitokirjallisuus, uskonto ja kirjoittaminen. Ruisniemen (2006, 246 - 248) tutkimuksessa kerrotaan päihteistä irtautumisen tukena olevan 12 askeleen ohjelma, perhe ja läheiset ihmissuhteet, työ ja opiskelu. Myös sisäisen päihteettömään elämään sopivan merkitysmaailman löytäminen, elämän haasteista selviytyminen ja muutoksen tulkitseminen vahvistumisena ja henkisenä kasvuna, antaa voimavaroja. Kuusiston (2010, 260) tutkimuksessa päihteettömään elämäntapaan johtanut aika nähdään minuutta rakentavana, kasvattavana kokemuksena. Rankat elämäkokemukset ja niistä toipuminen olivat tuoneet olemukseen syvyyttä. (Kuusisto 2010, 260.)

Olen ihmeen hyvässä kunnossa verrattua moniin muihin ja minulla on paljon kiinnostusta muitakin asioita kuin aineita kohtaan.

Mä vihasin lastenkodissa asumista mutta nyt mä tajuun että se on kaikki ollu vaan hyväks mulle. Nyt oon 18 vuotta, asun yksin ja käyn ammattikoulua. Mä oon ylpee itsestäni että otin sen avun vastaan. Ja mä oon ylpee myös mun äidistä että se on jaksanu yrittää vaik sillä ei todellakaan oo ollu helppoo.

En kuitenkaan tavoittele mitään muuta kuin realistisia asioita kuten koti, työ, parisuhde, vanhemmuus ja elämästä nauttiminen. Joten uskon sen jossain vaiheessa olevan täysin rutinoitunutta arkea elämässäni.

Sinä aikana sain kyllä kirjoitettua sanoituksia tehty musiikkia. Musiikki on minua tähänkin asti auttanut. Ilman sitä olisin minäkin luultavasti kuollut. Musiikki, lukuisat terapiat, lääkkeet ja ystävät ovat pitänt minua edes hieman järjissään, koska tuntuu ettei kuolemille tule loppua.

Lopulta päätin ottaa antabukset käyttööni. Vihdoin se onnistui ja olin koko vapaat selvinpäin.

En halua olla sellainen hirviö mikä minusta tulee kun juon. Haluan jättää alkoholin kokonaan taakseni.

Minä selvisin ja joka päivä on minulle ihme. Joka aamu olen onnellinen siitä, että saan olla selvinpäin, sillä toisinkin olisi voinut käydä. Minä todella uskon, että Jumala on olemassa.

6 POHDINTA

6.1 Luotettavuus

Kun yksityisiä dokumentteja käytetään tutkimusaineistona, oletetaan, että kirjoittaja on kykenevä ja parhaillaan pystyvä ilmaisemaan itseään kirjallisesti. Lisäksi on otettava huomioon kirjoittajan ikä ja kirjalliset kyvyt tuottaa kirjallisia tuotoksia, erityisesti onko tutkittavalta mahdollista saada riittävää ja riittävästi tietoa tutkimusta varten. (Pitkäranta 2010, 113.) Aineiston kylläisyys eli saturaatio kertoo tutkimusaineiston riittävydestä, kun aineisto alkaa toistaa itseään (Pitkäranta 2010, 116). Luotettavuuden käsitteiksi voidaan katsoa olevan realibiteetti ja validiteetti. Validiteetilla tarkoitetaan, sitä, että mittaako aineisto juuri sitä mitä sen pitääkin mitata ja onko aineistoa tarpeeksi. Realibiteetin kohdalla taas tutkimus on toistettavissa eikä siihen ole niinkään vaikuttaneet esimerkiksi satunnaisvirheet. (KvantiMOTV 2008)

Merkittävin tekijä, joka otettiin huomioon aineistoa valittaessa, oli nimenomaan se, että kirjoitelmassa tuli käydä ilmi, että kirjoittaja itse oli tai oli aiemmin ollut päihdeongelmainen sekä hän oli itse kasvanut päihdeongelmaisessa perheessä. Aineistoa valittiin myös kahdeksan kappaletta, joka koettiin riittäväksi määräksi. Aineiston saturaatio oli tutkimuksen tuloksia käsiteltäessä riittävä, sillä teksteissä alkoi tulla esiin useita samankaltaisuuksia tutkittavien kokemuksissa päihdeperheessä elämisestä sekä muistakin näkökulmista heidän elämäänsä liittyen. Lisäksi tutkittavien kyky osallistua tutkimukseen oli riittävä, sillä aineistoa saatiin. Joko oli vapaaehtoinen kirjoittaja tai sitten tutkittava oli jo aiemmin toteuttanut itseään kirjallisesti keskustelupalstalle. Toki liittyy riski, että kirjoitelmat eivät olleet absoluuttisen totuudenmukaisia, mutta kirjoitusten samankaltaisuus kertoo aineiston luotettavuudesta. Kuitenkin ei voida olla varmoja, onko kirjoittaja ollut kirjoitushetkellä päihteiden vaikutuksen alaisena vai ei.

6.2 Eettisyys

Eettisyyttä pohdittaessa tulee ottaa huomioon tiedon ja aineiston hankintaan liittyvät asiat sekä tutkittavan suojaan liittyvät asiat. Tutkittavaan liittyviä kysymyksiä pohdittaessa on otettava huomioon ihmisoikeuksien ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. (Saaranen-Kauppinen & Puustniekka 2012b.) Tutkittavalle on kerrottava yksityiskohtaisesti tietoa tutkimuksesta ja sen kulusta. Tärkeää on ajatella tutkittavaa ja tämän etua sekä tutkittavan on pystyttävä luottamaan tutkijalta saamaansa tietoon. Kuitenkin tutkijalla on valta päättää mitä tutkittaville kertoo ja mitä ei. (Saaranen-Kauppinen & Puustniekka 2012b.) Opinnäytetyössä tutkittaville kerrottiin perustiedot tutkimuksesta, ketkä tutkimusta ovat tekemässä, kuka on yhteistyökumppanimme ja myös mikä on kerättävän aineiston käyttötarkoitus. Lisäksi tutkittavia informoitiin myös siitä, mitä tutkimukseen osallistuminen käytännössä tarkoittaa sekä mitä aineistolle tehdään tutkimuksen valmistumisen jälkeen. (Kuula 2006, 62.)

Luottamuksellisuuden lisäksi olennainen käsite on anonymiteetti. Myös tästä on informoitava tutkittavalle. Tärkeintä tässä kohtaa on se, että tutkittavan henkilöllisyyden tunnistaminen tehdään mahdollisimman vaikeaksi. Tämä on mahdollista saavuttaa esimerkiksi mainitsematta nimiä tai muuten yksityiskohtaisempaa tietoa, josta olisi mahdollista tunnistaa joko tutkittavaa itseään, hänen läheisiään tai hänen kanssaan tekemisissä olevia henkilöitä. (Saaranen-Kauppinen & Puustniekka 2012b.) Tutkittavat olivat antaneet suostumuksensa kirjoitelmiensa käyttöön rekisteröityessään ja kirjoittaessaan Päihdelinkin keskustelupalstalle.

Tunnistamattomuus huomioitiin tutkimusta tehdessä. Olennaisinta anonymisoinnissa on se, että ulkopuolinen ei voi aineistosta päätellä, keitä yksittäisiä ihmisiä tutkittavat ovat (Kuula 2006, 112). Minkäänlaiset tunnistetiedot eivät olleet tutkimuksessamme tarpeellisia, olemme ainoastaan kiinnostuneita tutkittavien kokemuksista, näkemyksistä ja tuntemuksista. Vältimme myös tutkimuksessa tuomasta esille yksityiskohtaista tietoa, josta olisi mahdollista tunnistaa joko tutkittava itse tai jokin henkilö, jota hän kuvaa kertomuksessaan. (Kuula 2006, 64.) Myös tutkimusaiheen valinta on pohdittava eettisestä

näkökulmasta. Tutkimusaiheen eettinen oikeutus, eli miksi kyseisen ilmiön tutkiminen on perusteltua, on otettava huomioon eettisyyttä pohdittaessa varsinkin silloin kun tutkimuksen kohteena olevat tutkittavat ovat haavoittuvia tai muuten tutkimusaihe on sensitiivinen. (Saaranen-Kauppinen & Puustniekka 2012b.)

Omassa opinnäytetyössämme aihe on erityisen sensitiivinen tutkittavien kannalta. Kuitenkin aiheen tutkiminen on tärkeää, jotta päihdeperheiden lapsia voidaan auttaa mahdollisimman hyvin jo varhaisessa vaiheessa ja ongelmien siirtyminen aikuisuuteen minimoitaisiin. Lisäksi myös jo parhaillaan olevien päihdeongelmaisten ymmärtäminen heidän menneisyytensä kautta voi auttaa sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökuntaa auttamaan päihdeongelmaisia entistä paremmin. Myös ylisukupolvisen päihdeongelman ymmärtämisen tärkeys on ensisijaisen tärkeää. Monissa perheissä, joissa vanhemmilla on päihdeongelmaa, myös heidän vanhemmillaan tai aikaisemmilla sukupolvilla on voinut olla jonkinlaisia päihdeongelmia. Näin ollen vanhempien päihdeongelmien lapsiin kohdistuvien vaikutusten ymmärtäminen on erityisen tärkeää.

Yksityisyys, ihmisoikeus sekä itsemääräämisoikeus kysymykset on otettu opinnäytetyössämme huomioon. Tutkimustulosten raportoinnissa tuloksia ei ole manipuloitu lainkaan vaan ne on esitelty sellaisinaan, kuitenkin tekemällä tutkittavan, hänen läheistensä sekä yksityiskohtaisimpien elämäkokemusten tunnistamisen erittäin hankalaksi. Aineisto hankittiin yleiseltä keskustelupalstalta, jossa kirjoittajat ovat tehneet itselleen anonymiteettia suojelevan käyttäjätunnuksen, jolloin tunnistaminen ei ole mahdollista. Lisäksi kirjoittajat ovat antaneet suostumuksensa käyttää kirjoitelmiaan tutkimuskäyttöön rekisteröityessään keskustelupalstalle ja kirjoitettuaan sinne. Tämä on lukenut keskustelupalstan säännöissä. Päihdelinkin ylläpidolta hankittiin tutkimuslupa aineiston käyttämistä varten. Lisäksi tutkimukseen Mainiemen kautta osallistunut tutkittava oli tietoinen tutkimuksesta, siihen liittyvistä asioista sekä sen vaiheista, jolloin osallistumalla tutkimukseen hän on antanut kirjoitelmansa käyttöön suostumuksensa. Hänelle kuitenkin annettiin mahdollisuus peruuttaa osallistumisensa tutkimukseen lähettämällä meille viesti joko sähköpostin välityksellä taikka Mainiemen henkilökunnan välittämän tiedon kautta.

6.3 Hoitotyön näkökulma

Päihdeongelmien siirtyminen sukupolvelta toiselle tulisi pyrkiä ehkäisemään. Opinnäytetyön tuloksia voi hyödyntää ennaltaehkäisevässä päihdetyössä. Tuloksista käy ilmi se minkälaista on ollut elää päihdeperheessä ja että monet kokevat tämän vaikuttaneen heidän päihdeongelman syntyyn. Tulisikin kehittää tapoja miten auttaa päihdeperheissä elävien lapsien elämää. Luoda heille tukiverkostoja, jotta heidän kasvustaan ja kehityksestään tulisi mahdollisimman normaalia. Nuorten tulisi saada ajoissa apua ongelmiinsa ja henkiseen pahoinvointiin, jotta päihteitä ei alettaisi käyttämään lääkkeenä esimerkiksi ahdistuneisuuteen. Tulisi kehittää internetissä olevia tukijärjestelmiä, koska nykynuoret käyttävät paljon internetin palveluja. Tulisi kehittää tapoja miten löytää apua tarvitsevat lapset esimerkiksi lisäämällä koulujen kuraattoreita, koulupsykologeja ja kouluterveydenhoitajia. On tärkeää myös edelleen tutkia päihteettömyyteen kannustavia asioita, sillä näitä voi käyttää päihdehoidossa, antamalla ideoita siihen mitkä asiat voisivat olla päihteiden tilalla ja miksi kannattaa elää päihteettömästi. Näin voidaan auttaa vanhempia raittiuteen ja parempaan vanhemmuuteen. On tärkeää myös tietää mitkä asiat auttaa nuoria pysymään poissa päihdepiireistä. Päihdeongelmaisten aikuisten lapsia tulisi huomioida myös perhehoitotyön avuin kuntoutumiskeskuksissa, mutta jo perusterveydenhuollon piirissä. Esimerkiksi neuvoloissa ja kouluissa tehtävien huomioiden ja interventioiden merkitys on korostunut, jotta päihdeongelman aiheuttamia haittoja voidaan ehkäistä ja pyrkiä auttamaan jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

6.4 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusta voitaisiin tehdä muun muassa tutkimalla lisää erilaisia voimavaraistavia tekijöitä, joiden avulla voitaisiin tukea päihdeongelmaisia päihteettömään elämään entistä paremmin. Päihdeongelmaisten vanhempien nuoria lapsia voitaisiin tutkia enemmän, jotta saataisiin entistä paremmin tietoa siitä, kuinka lapsia voitaisiin jo varhaisessa lapsuudessa tukea elämässä

päihdeongelmaisten tai päihdeongelmasta toipuvien vanhempien kanssa. Voitaisiin myös tehdä määrällinen tutkimus päihdeongelmaisten kartoittamiseksi, joilla on myös vanhemmilla ollut päihdeongelma.

LÄHTEET

Aalto, M., Bäcklund, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin, T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö, S., Vuorilehto, M. & KTL. 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Yliopistopaino [viitattu 24.10.2011]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee>

COAF. 2012. Center of Addiction and the Family. Effects of parental substance abuse on children and families. Pheonix House [viitattu 24.3.2012]. Saatavissa: <http://www.coaf.org/professionals/effects%20.htm>

Hallikainen, T. 2009. Serotonine and Dopamine Gene Polymorphisms and Alcohol Consumption. (Serotoniinin ja dopamiinin aiheenvaihduntaa koodaavien geenien vaikutus alkoholinkulutukseen)Väitöskirja. Kuopion yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöstiedote [viitattu 19.9.2011]. Saatavissa: <http://www.uku.fi/vaitokset/2009/ISBN978-951-27-1365-3thallikainen.htm>

Holmila, M., Bardy, M. & Kouvonen, P. 2008. Lapsuus päihdeperheessä ja kielteisen sosiaalisen perimän voittaminen. Yhteiskuntapolitiikka 4/2008, 421 - 423 [viitattu 12.9.2011]. Saatavissa: <http://www.stakes.fi/yp/2008/4/holmila.pdf>

Huttunen, M. 2009. Tietoa potilaalle: Alkoholin ja huumeiden väärinkäyttö. Lääkärikirja Duodecim [viitattu 24.10.2011]. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti> Artikkelin tunnus: dlk00194 (023.001)

Huttunen, M. 2010. Tietoa potilaalle: Päihde- ja huumeriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim [viitattu 24.10.2011]. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti> Artikkelin tunnus: dlk00414 (019.200)

Hyvärinen, M. 2006. Kerronnallinen tutkimus [viitattu 25.3.2012]. Saatavissa: http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf

Ihanus, J. 2009. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Itäpuisto, M. 2004. Vanhempien päihdeongelma - Miten lapsi selviytyy? Päihdelinkki. Lasinen lapsuus. A-klinikka säätiö [viitattu 23.3.2012]. Saatavissa: http://www.paihdelinkki.fi/epv2004/vanhempien_paihdeongelma.php

Itäpuisto, M. 2005. Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Sosiaalipsykologian ja sosiologian laitos [viitattu 1.12.2011]. Saatavissa: <http://www.uku.fi/vaitokset/2005/isbn951-27-0363-7.pdf>

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY

Kananen, J. 2008. Kvali: Kvalitatiivisen tutkimuksen teoriat ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino

Klostermann, K. & Kelley, M.L. 2009. Alcoholism and Intimate Partner Violence: Effects on Children's Psychosocial Adjustment. International journal of environmental research of public health [viitattu 21.2.2012]. Saatavissa: <http://www.mdpi.com/1660-4601/6/12/3156/>

Kraav, I. & Lahikainen A. R. 2000. Perheen turva ja turvattomuus. Teoksessa Niemelä, P. & Lahikainen, R. (toim.) Inhimillinen turvallisuus. Tallinna: Kirjakas, 91 - 117.

KTL 2007. Elintavat. Päihderiippuvuus [viitattu 23.10.2011]. Saatavissa: <http://www.ktl.fi/portal/2954>

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kuusisto, K. 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen: Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy

KvantiMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. 2008. Mittaaminen: Mittarin luotettavuus. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu 28.3.2012].

Saatavissa:

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html#validiteetti>

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1.painos. Helsinki: Edita

Lappalainen Lehto, R., Romu, M-L & Taskinen, M. 2008. Haasteena päihteet: ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Lasinen lapsuus. 2012a. Päihdeongelma ja varhainen vuorovaikutus [viitattu 15.2.2012]. Saatavissa: <http://www.lasinenlapsuus.fi/tietoa/vuorovaikutus>

Lasinen lapsuus. 2012b. Vanhempien alkoholinkäyttö ja perhe- ja lähisuhdeväkivalta [viitattu 29.2.2012]. Saatavissa: <http://www.lasinenlapsuus.fi/fi-FI/tietoa/paihdehaitat/vakivalta/yhteis/>

Latvala, J. 2006. Vanhemmuuden repertuaarit päihderiippuvuudesta kuntoutuvien päiväkirjoissa. Pro Gradu- tutkielma [viitattu 13.1.2012]. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8001/URN_NBN_fi_jyu-2006336.pdf?sequence=

Linnainmaa, T. 2009. Narratiivisuus ja elämäntarinan kirjoittaminen. Duodecim, Terveyskirjasto [viitattu 3.12.2011]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00144&p_teos=onn&p_osio=&p_selaus=10207

Morgan, A. 2004. Johdatus narratiiviseen terapiaan. Kuva Ja Mieli Ky.

Pahlen, B., Lepistö, J. & Marttunen, M. 2008. Nuoret, päihteet ja väkivalta. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 4/2008 [viitattu 20.3.2012]. Saatavissa: http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_c/2008/2008c04.pdf

Päihdelinkki 2006. Tietoa sivustosta. A-klinikkasäätiö [viitattu 14.4.2012]. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/kavijoille/tietoa-sivustosta>

Roine, M., Ilva, M. & Takala, J. 2010. Lapsuus päihteiden varjossa: Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. Helsinki: Multiprint

Ruisniemi, A. 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-6619-5>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2012a. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Narratiiviset tarkastelutavat. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. [Viitattu 26.3.2012] Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_6_4.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puustniekka, A. 2012b. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Eettiset kysymykset. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [viitattu 28.3.2012]. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puustniekka, A. 2012c. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Hyvä tutkimuskäytäntö. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [viitattu 28.3.2012]. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html

Savolainen, M. 2008. Päihdehoitotyö ja ihmisen elämäankaari. Teoksessa Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. (toim.) Päihdehoitotyö. Jyväskylä: Tammi, 159 - 170.

Tarnanen, K., Alho, H. & Malmivaara, A. 2010. Käypähoito. Alkoholiongelmaisen hoito. [viitattu 24.10.2011]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/khp00049>

Tupala, E. 2002. Kansanterveyslehti 3/2002. Alkoholistien mielihyvakeskuksen toiminta on häiriintynyt. Saatavissa: http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2002/3_2002/alkoholistien_aivojen_mielihyvakeskuksen_toiminta_on_hairiintynyt/

Vilén, M., Leppämäki, P & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Porvoo: WSOY

Vilhula, A. 2007. Sosiaalinen perimä. Ylisukupolviset kohtalot tutkimuskirjallisuuden valossa. Suomen mielenterveysseura [viitattu 20.9.2011].
Saatavissa: http://www.mielenterveysseura.fi/files/64/Sosiaalinen_perima.pdf

LIITTEET

Liite 1. Esimerkki aineiston analysoimisesta

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
<i>Suhteeni siskoon ja veljeen minulla on pysynyt hyvänä. Veljeni asuu samassa kaupungissa ja meidän suhteesta toisiimme on tullut ehkä hieman enemmän kuin pelkkä veljes suhde.</i>	Sisarusten kanssa on hyvät suhteet	Läheisten tuki	Tukiverkosto
<i>Nyt olen käynyt säännöllisen epäsäännöllisesti (juomiseni takia) psykologilla reilun kolme vuotta ja jotenkin yritän uskoa, että kaikki mielessäni vielä lokahtaa jotenkuten kohdalleen ja saavutan tyyneyden, edes jonkinlaisen jotta pääsisin uni- ja rauhoittavista lääkkeistä eroon.</i>	On käynyt psykologilla kolme vuotta	Ammatillinen tuki	
<i>Sinä aikana sain kyllä kirjoitettua sanoituksia ja tehtyä musiikkia. Musiikki on minua tähänkin asti auttanut. Ilman sitä olisin minäkin luultavasti kuollut.</i>	Sanoitusten kirjoittaminen ja musiikin tekeminen on tärkeitä asioita elämässä	Harrastukset	Virikkeellinen toiminta
<i>En kuitenkaan tavoittele mitään muuta kuin realistisia asioita kuten koti, työ, parisuhde, vanhemmuus ja elämästä nauttiminen.</i>	Tavoittelee elämältään realistisia asioita kuten koti, työ, parisuhde, vanhemmuus ja elämästä nauttiminen	Kiinnostukset	
<i>Olin Mikkeliissä vuoden ja siellä tajusin mihin mä olin menossa, mä en koskaan halua olla niinkun äiti, joten otin itteeni niskasta kiinni ja päätin et se loppuu nyt.</i>	Ei halua olla kuin äitinsä ja päättää ottaa itseään niskasta kiinni	Elämän asenne	Sisäinen motivaatio
<i>Sitten 16 vuotiaana mä tajusin itekkin, kun mun paras ystävä kuoli huumeiden yliannostukseen että mulla menee ihan liian lujaa.</i>	Ymmärsi että itsellä menee liian lujaa kun paras ystävä kuoli huumeiden yliannostukseen	Päihdeongelmaisten läheisten kohtalon välttäminen	

Liite 2. Kirjoitelmapyyntö Päihdelinkin keskustelupalstalle

YLISUKUPOLVINEN PÄIHDEONGELMA – KIRJOITELMAPYYNTÖ

Hei!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Lahden ammattikorkeakoulusta ja teemme parhaillaan opinnäytetyötämme. Tutkimuksemme aiheena on tutkia, miten aikaisempien sukupolvien päihteiden ongelmakäyttö on vaikuttanut jälkipolvien päihdeongelmaan ja sen kehittymiseen. Toivomme saavamme tietoa aikaisempien sukupolvien päihteiden käytön vaikutuksista jälkipolviin. Voit itse olla päihdeongelmasta toipuva tai jo toipunut. Haluamme myös kuulla mahdollisten sisarustesi päihteiden käytöstä, minkälaiset päihdetottumukset heillä on.

Voit kirjoittaa vapaata tekstiä kertomuksen muodossa haluamallasi tavalla, joskin haluamme kuitenkin sinun käsittelevän ohjeistuksessa esille tuotuja teemoja. Koko tutkimuksessa haluamme säilyttää tutkittavan anonymiteetin, emme siis kerää tutkittavista minkäänlaisia tunnistetietoja vaan ainoastaan kokemukselliset kertomukset. Näin ollen Sinun ei tarvitse kirjoittaa omia eikä läheistesi nimiä. Kaikki kertomuksissa saatu tieto tehdään mahdollisimman tunnistamattomaksi henkilöiden osalta, jotta anonymiteetti säilyy.

Olemme myös vaitiolovelvollisia niin tutkimuksen ajan kuin myös tulevaisuudessa, joten kaikki yksityiskohtaisempikin tieto jää ainoastaan tutkijoiden ja tutkittavan kertomuksen väliseksi. Aineistoa säilytetään lukollisissa säilytystiloissa ja tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua. Tämän tutkimuksen aikana ainoastaan me tutkijat pystymme lukemaan tutkittavilta saatua aineistoa.

Arvostamme suuresti elämäkokemuksesi jakamista! Näin voimme saada uuden tiedon avulla mahdollisuuden huomioida ja auttaa entistä paremmin päihteiden ongelmakäyttäjii ja heidän perheitään sosiaali- ja terveydenhuollossa.

OHJEISTUS

Kerro vanhempiesi ja heidän sisarusten sekä isovanhempiesi ja heidän sisarusten päihteidenkäytöstä ja siitä miten se on näkynyt sinun elämässäsi, lapsuudesta nykypäivään?

Aloita lapsuudesta ja jatka tarinaa mahdollisimman aikajärjestyksessä tähän päivään asti.

Vastaa samalla kysymyksiin vapaamuotoisesti, tarinasi edetessä.

Lapsuus

Minkälainen suhde sinulla oli vanhempiisi kun olit lapsi?

Minkälaista heidän päihteiden käyttönsä oli kun olit lapsi?

Jouduitko epämiellyttäviin tilanteisiin vanhempien päihteiden käytön vuoksi?

Kuinka selvisit niistä?

Keneltä sait tukea huonoina hetkinä?

Ensimmäiset päihdekokeilut

Kerro ensimmäisistä päihdekokeiluistasi ja niihin johtaneista tilanteista.

Omia tuntemuksiasi ja havaintojasi vanhempiesi suhtautumisesta sinun ja sisartesi päihteiden käyttöön, ensimmäisten kokeilujen aikana sekä myöhemmin?

Mitä ajatuksia tämä herättää?

Tämänhetkinen tilanne

Kerro omasta päihderiippuvuudestasi?

Minkälainen on sisarustesi suhde päihteisiin?

Minkälainen suhde sinulla nyt on vanhempiisi?

Mitä voimavaroja tästä saat toipumiseesi?

Onko lähipiirissäsi henkilö/henkilöitä, jotka tukevat sinua toipumisessasi?

Miten koet vanhempiesi, sisarustesi ja isovanhempiesi päihteiden käytön olevan yhteydessä omaan päihdeongelmaan?

Miten voit hyödyntää tätä tietoa kuntoutumisessa?

Mikä sai sinut haluamaan irti päihderiippuvuudesta ja mikä motivoi sinua jatkamaan päihteetöntä elämää?

Onko sinulla elämäkokemuksia, joiden koet vahvistavan sinua raitistumisprosessissasi?

Otamme kirjoitelmia vastaan 19.2.2012 asti.

Kirjoitelman voi lähettää sähköpostitse osoitteeseen: levominn@lpt.fi tai nummjoha@lpt.fi

Kunnioittaen ja kiittäen,

Minna Levonen & Johanna Nummela

Lahden ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala

Minna Levonen

levominn@lpt.fi

Johanna Nummela

nummjoha@lpt.fi